शिक्षा का अधिकार

सर्व शिक्षा अभियान
सब पढ़ें सब बढ़ें

खेल और स्वास्थ्य

उच्च प्राथमिक स्तरीय

निःशुल्क वितरण हेतु
2019-2020

खेल एवं स्वास्थ्य शिक्षा

(उच्च प्राथमिक स्तर हेतु)

E-BOOKS DEVELOPED BY

1. Dr.Sanjay Sinha Director SCERT,U.P,Lucknow
2. Ajay Kumar Singh J.D.SSA,SCERT,Lucknow
3. Alpa Nigam (H.T) Primary Model School, Tilauli Sardarnagar,Gorakhpur
4. Amit Sharma (A.T) U.P.S, Mahatwani ,Nawabganj, Unnao
5. Anita Vishwakarma (A.T) Primary School ,Saidpur,Pilibhit
6. Anubhav Yadav (A.T) P.S.Gulariya,Hilauli,Unnao
7. Anupam Choudhary (A.T) P.S,Naurangabad,Sahaswan,Budaun
8. Ashutosh Anand Awasthi (A.T) U.P.S,Miyanganj,Barabanki
9. Deepak Kushwaha (A.T) U.P.S,Gazaffarnagar,Hasanganz,unnao
10. Firoz Khan (A.T) P.S,Chidawak,Gulaothi,Bulandshahr
11. Gaurav Singh (A.T) U.P.S,Fatehpur Mathia,Haswa,Fatehpur
12. Hritik Verma (A.T) P.S.Sangramkheda,Hilauli,Unnao
13. Maneesh Pratap Singh (A.T) P.S.Premnagar,Fatehpur
14. Nitin Kumar Pandey (A.T) P.S, Madhyanagar, Gilaula , Shravasti
15. Pranesh Bhushan Mishra (A.T) U.P.S,Patha,Mahroni Lalitpur
16. Prashant Chaudhary (A.T) P.S.Rawana,Jalilpur,Bijnor
17. Rajeev Kumar Sahu (A.T) U.P.S.Saraigokul, Dhanpatganz ,Sultanpur
18. Shashi Kumar (A.T) P.S.Lachchhikheda,Akohari, Hilauli,Unnao
19. Shivali Gupta (A.T) U.P.S,Dhaulri,Jani,Meerut
20. Varunesh Mishra (A.T) P.S.Gulalpur Pratappur Kamaicha Sultanpur

पाठ -१ शारीरिक शिक्षा

J39FP8

खेल एक जन्मजात प्रवृत्ति है। आपने देखा होगा पैदा होने के बाद शिशु तरह-तरह की क्रियाएँ करता है। ये क्रियाएँ उस अवस्था के शिशुओं के खेल ही हैं। पालने मे लेटे बच्चों का स्वतः हँसना, किलकारी मारना, हाथ-पाँव चलाना, रोने लगना आदि खेल क्रियाएँ हैं। कुछ बड़े होने पर बच्चे दौड़-धूप कर लेते हैं, वे लुका-छिपी, मिट्टी के घर-घरौंदे, चोर-सिपाही आदि का खेल खेलते दिखाई देते हैं।

हाथ-पाँव चलाना, दौड़-भाग, गिल्ली-डंडा, कूद-फाँद के खेल शरीर एवं मस्तिष्क को स्वस्थ बनाते हैं। शरीर एवं मस्तिष्क को स्वस्थ एवं पुष्ट रखने के लिए शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता पड़ती है। इस शिक्षा के द्वारा बच्चों के हाथ-पैर, कमर, कूल्हे आदि तो पुष्ट होते ही हैं साथ ही उनकी शारीरिक एवं मानसिक क्षमता का भी विकास होता है। पढ़ने के साथ-साथ खेल-कूद और शारीरिक व्यायाम आदि जो क्रियाकलाप आप करते हैं वे सभी शारीरिक क्रियाओं के अन्तर्गत आते हैं।

शारीरिक शिक्षा का अर्थ

शारीरिक शिक्षा का तात्पर्य उन प्रक्रियाओं से है जो मनुष्य के शारीरिक विकास तथा कार्यों के समुचित सम्पादन में सहायक होते हैं। पढ़ना और ज्ञान प्राप्त करना मानसिक कार्य के अन्तर्गत आते है। शरीर को मजबूत बनाने के लिए जो व्यायाम किए जाते है , वे सब शारीरिक कार्य के अन्तर्गत आते हैं। किसी कार्य को करने के लिए शारीरिक एवं मानसिक रूप से विकसित होना आवश्यक है। पढ़ने-लिखने एवं खेलने आदि सभी कार्यों में हमारा मस्तिष्क और शरीर दोनों एक साथ कार्य करते हैं। मस्तिष्क गेंद के अनुमान को निर्धारित करता है तथा हाथ अनुमान के अनुसार क्रियाशील होते हैं जैसे - क्रिकेट में गेंद को पकड़ने (कैंच) के लिए मस्तिष्क और

शरीर दोनों का प्रयोग करते हैं।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता

शारीरिक शिक्षा शरीर को स्वस्थ एवं मजबूत बनाने के साथ-साथ बालक के मानसिक, सामाजिक तथा नैतिक मूल्यों के विकास के लिए आवश्यक है। इसके अन्तर्गत निम्नवत् प्रयास किये जाते हैं:-

1. ***शारीरिक अंगों के सुधार हेतु:- इन क्रियाओं द्वारा हमारे शारीरिक अंगों की कमजोरियों तथा दोषों को दूर किया जाता है जैसे- योग, प्राणायाम, व्यायाम तथा पी.टी. आदि।***

2. ***खेलकूद तथा तैराकी:- इसमें खेलकूद, क्रिकेट, टेबिल-टेनिस, हॉकी, फुटबाल, बास्केटबॉल, तैराकी तथा नाव चलाना आदि क्रियाएँ आती हैं।***

3. ***अपनी रक्षा हेतु क्रियाएँ:- इसके अन्तर्गत कुश्ती, जूडो, कराटे, ताइक्वांडो, बॉक्सिंग, तलवारबाजी, तीरंदाजी आदि खेल आते हैं।***

4. ***शरीर को स्वस्थ रखने हेतु :- चलना, दौड़ना, सीढ़ी चढ़ना और उतरना आदि कार्य शरीर को स्वस्थ बनाते हैं।***

5. ***शरीर को फुर्तीला बनाने हेतु:- इसमें लेजिम, डम्बल, ढपली तथा नृत्य शामिल हैं जैसे- लोकनृत्य एवं ताल जिमनास्टिक।***

6. ***मनोरजंन हेतु:- इसमें कैम्प लगाना, पिरामिड बनाना, पैदल चलकर सैर करना, मछली पकड़ना आदि आते हैं।***

शारीरिक शिक्षा से लाभ

शारीरिक शिक्षा से निम्नवत् लाभ हैं-

1. *शारीरिक शिक्षा शरीर एवं मस्तिष्क को स्वस्थ और मजबूत बनाने में सहयोग देती है।*

2. *इस शिक्षा में खेल क्रियाओं द्वारा स्फूर्ति, आनन्द और ऊर्जा प्राप्त होती है।*

3. *जीतने या हारने पर अपने ऊपर नियंत्रण रखने से अनुशासन का गुण विकसित होता है।*

4. *नैतिक मूल्यों जैसे सहयोग की भावना, विचारशीलता, दृढ़ता, संयम आदि मूल्यों का विकास होता है।*

5. *समय का सदुपयोग करने की प्रेरणा भी शारीरिक शिक्षा द्वारा मिलती है जैसे - खाली समय में भावगीत द्वारा मनोरंजन करना, गोला बनाकर खेलना, कबड्डी एवं खो-खो खेलना आदि।*

इन लाभों को ध्यान में रखकर ही विद्यालयों में संगठित खेलकूद का प्रबन्ध किया जाता है। सदन तथा टीमों का निर्माण, बालसभा, कुमारी सभा, लय तथा नृत्य के लिए स्थानों का प्रबन्ध किया जाता है। ये सारी व्यवस्थाएँ हम सभी के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए ही की जाती हैं।

हमने जाना -

शारीरिक शिक्षा का अर्थ, आवश्यकता एवं लाभ।

अभ्यास

1. *शारीरिक शिक्षा किसे कहते हैं?*

2. *शारीरिक शिक्षा क्यों आवश्यक है?*

3. *शारीरिक शिक्षा से क्या लाभ है* ?

4. *शारीरिक शिक्षा द्वारा किन-किन नैतिक मूल्यों का विकास होता है* ?

5. *आपको कौन-कौन से खेल पसंद हैं* ?

6. *अपनी पसंद के खेलों में आप कौन-कौन से खेल खेलते हैं* ?

7. *रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-*

    1. *पढ़ना और ज्ञान प्राप्त करना* .... *कार्य के अन्तर्गत आते हैं।*

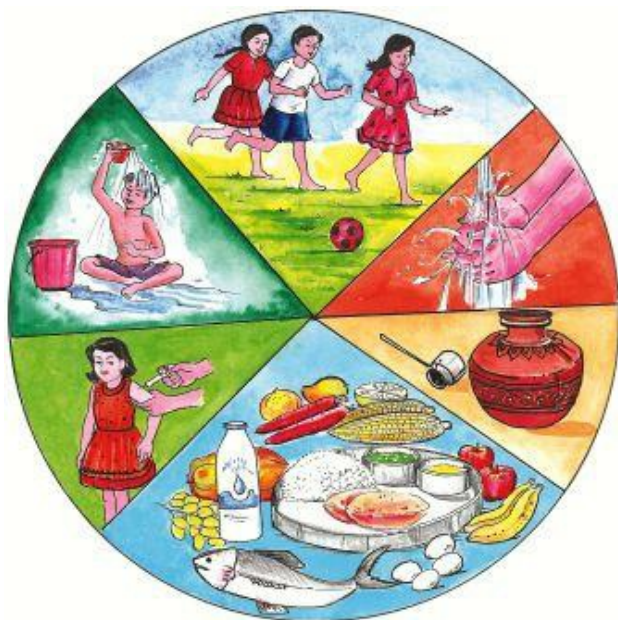
    2. *शारीरिक क्रियाओं द्वारा* ..... *और* ...... *विकास भी होता है।*

    3. *अपनी रक्षा हेतु कुश्ती*, ..., ... *आदि खेल हैं।*

पाठ -२ हमारा स्वास्थ्य

J3IBQV

आज स्कूल में डॉक्टर आयी थीं। विद्यालय में बच्चों के साथ-साथ उनके माता-पिता को भी बुलाया गया था। सभी बच्चों के स्वास्थ्य की जाँच हो रही थी। बच्चों की बारी-बारी से जाँच करते हुए डॉक्टर कुछ स्वास्थ्य सम्बन्धी बातें बताती जा रही थीं जैसे-

- समय से खाना खाकर सो जाया करो।
- खाने से पहले साबुन से हाथ धोया करो।
- दूषित जल मत पिया करो।
- सुबह-सुबह टहलने जाया करो। योगाभ्यास किया करो।
- नित्य स्नान किया करो।

सुमित ने कहा-इनकी बातें कौन सुने ? कुछ देर पश्चात् समूह में बैठी मीता ने

डॉक्टर से पूछा-डॉक्टर जी ऐसी कोई दवा बताएँ जिससे मेरी बेटी शिवानी भी मोटी हो जाय। डॉक्टर अचंभित रह गयीं। फिर उन्होंने सभी बच्चों से एक साथ पूछा-क्या मोटा होना ही स्वस्थ होना है? बच्चों में चुप्पी छा गयी। कुछ देर बाद एक कोने से आवाज आई-और क्या? मोटा होना ही तो स्वस्थ होना है। कुछ और बच्चों ने हाँ में हाँ मिलाई। किसी ने कहा-तेज दौड़ना स्वस्थ होना है तो किसी ने बताया कि खेलना।

डॉक्टर ने कहा-लेकिन स्वस्थ होने के लिए मोटा होना आवश्यक नहीं।

फिर हम कैसे जानें कि हम स्वस्थ हैं? कई बच्चों ने एक साथ पूछा। डॉक्टर ने कहा कि यदि तुम्हें कोई रोग नहीं है और लम्बाई के अनुपात में तुम्हारा वजन सही है तथा तुम अपने सभी कार्य बिना थके कर सकते हो, तो तुम स्वस्थ हो।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार- शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं संवेगात्मक रूप से विकार रहित व्यक्ति को स्वस्थ व्यक्ति माना गया है।

कैसे स्वस्थ रहें?

हमारा स्वास्थ्य हमारे रहन-सहन के ढंग पर निर्भर करता है। यदि हम अपने दैनिक जीवन में स्वास्थ्य-सुरक्षा के नियमों का पालन करते हैं तो निश्चय ही हमारा स्वास्थ्य अच्छा होगा। स्वास्थ्य का स्वच्छता एवं नियमित जीवनयापन से घनिष्ठ सम्बन्ध है। रोगरहित एवं स्वस्थ रहने के लिए निम्नलिखित बिन्दुओं को ध्यान में रखें-

कृमि से छुटकारा, सेहतमंद भविष्य हमारा

- बाजार की खुली हुई खाने की वस्तुएँ न खाएँ। ये वस्तुएँ धूल जमने एवं मक्खियों के बैठने से दूषित हो जाती हैं।
- शौचालय का प्रयोग करें।
- शौच के बाद हाथ साबुन से अवश्य धोएँ।
- खाना खाने के पहले हाथ साबुन से धोएँ।
- बासी भोजन न करें।
- गन्दे स्थानों पर नंगे पैर न घूमें। इससे सूक्ष्म रोगाणु शरीर में प्रवेश करके रोग पैदा कर देते हैं।
- शरीर को अच्छी तरह से साफ करें जिससे त्वचा के रोम छिद्र खुल जाए। स्नान के बाद सूखे कपड़े से शरीर को अवश्य पोछें।
- सड़े हुए एवं देर से कटे व खुले रखे हुए फल न खाएँ।
- नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करें।
- अपने दाँत, आँख, कान, नाक, नाखून, त्वचा, वस्त्र आदि की नियमित सफाई करें। सायंकालीन भोजन करने के बाद दाँतों की सफाई अवश्य करें।
- घर एवं आस-पास की नियमित सफाई करें। विद्यालय में खेल के मैदान को भी साफ-सुथरा रखें।
- प्रतिदिन शारीरिक व्यायाम करें जैसे-खेलना, दौड़ना, तैरना, योगासन एवं

प्राणायाम आदि।

विद्यालय के चारों ओर एवं घर के आस-पास पेड़-पौधे लगवाएँ जिससे वहाँ का वातावरण शुद्ध एवं स्वास्थ्यवर्धक हो सके।

स्वास्थ्य सम्बन्धी भ्रान्तियाँ दूर करें

ऐसा सोचना गलत है कि-

- मोटा होना अच्छे स्वास्थ्य का सूचक है।
- अच्छे स्वास्थ्य के लिए मँहगे फल खाना जरूरी है।
- पोलियो ड्रॉप पीने से बुखार आ जाता है।
- लड़कियों को खेलकूद में भाग नहीं लेना चाहिए।
- सफेद दाग (ल्यूकोडर्मा) के रोगी के पास नहीं बैठना चाहिए।
- चेचक निकलने पर झाड़फूँक कराना चाहिए।

दैनिक जीवन में स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली ऐसी ही अनेक गलत धारणाएँ हमारे समाज में विद्यमान हैं। इनके चक्कर में पड़कर कई बार लोग छोटे-मोटे रोगों को और अधिक बढ़ा लेते हैं। क्या ऐसा करना ठीक है ?

जानें और दूसरों को बताएँ

- स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है कि हम रूढ़ियों को न मानें। रोगों को दूर करने के लिए डॉक्टर की सलाह लें।
- पोलियो जैसी खतरनाक बीमारी को समूल नष्ट करने के लिए समय-समय पर बच्चों को पोलियो की खुराक निश्चित रूप से पिलवाएँ।
- मानसिक रोगों से बचाव के लिए झाड़फूँक के चक्कर में न पड़कर मानसिक चिकित्सक से इलाज कराएँ।
- शारीरिक और मानसिक विकास के लिये लड़के-लड़कियों को समान रूप से खेलों में भाग लेना चाहिये तथा योगासन और प्राणायाम करना चाहिए।
- कृमि संक्रमण एवं एनीमिया से बच्चों का शारीरिक एवं बौद्धिक विकास

प्रभावित होता है।

- *कृमि नियंत्रण के लिए एल्बेंडजॉल की दवा दी जाती है। कृमि नियंत्रण की दवाई खाने के साथ-साथ कृमि संक्रमण को रोकने के लिए नाखून छोटे रखें, हमेशा साफ पानी पिएँ, सब्ज़ियों एवं फलों को साफ पानी से धोएँ, खुले में शौच न करें एवं पैरों में जूते व चप्पल पहनें।*

अभ्यास

1. *अच्छे स्वास्थ्य के लक्षण क्या हैं* ?

2. *बाजार की खुली हुई वस्तुओं को खाने से हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है* ?

3. *गंदे स्थानों पर नंगे पैर क्यों नहीं घूमना चाहिए* ?

4. *पोलियो जैसी खतरनाक बीमारी से बचने के लिए हमें क्या करना चाहिए* ?

5. *कृमि संक्रमण रोकने के लिए हमें क्या उपाय करना चाहिए* ?

पाठ-३ खेल एवं हमारा भोजन

J3S7SI

हमारा भोजन

सामान्यतः पूरे दिन में जो कुछ भी हम खाते हैं उसे भोजन या आहार कहते हैं। हमारे शरीर की वृद्धि और अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए हमारे भोजन में वे सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में होने चाहिए जिनकी आवश्यकता हमारे शरीर को है। कोई भी पोषक तत्व न अधिक हो न कम। हमारे भोजन में पोषक तत्व, विटामिन्स एवं खनिज के साथ पर्याप्त मात्रा में रेशे युक्त खाद्य तथा जल भी होना चाहिए। इए प्रकार के आहार को 'संतुलित आहार' कहते हैं।

भोजन के कार्य-

भोजन के निम्नलिखित कार्य होते हैं-

1. भोजन शरीर को शक्ति प्रदान करता है।
2. भोजन के द्वारा शरीर का निर्माण और मरम्मत का कार्य होता है।
3. भोजन के द्वारा रोगों से सुरक्षा होती है।

4. भोज्य तत्वों से एन्जाइम तथा हार्मोन्स बनता है जो शरीर के लिए लाभकारी होता है।

आओ जानें -

01 ग्राम शुद्ध वसा में लगभग 09 कैलोरी उर्जा प्राप्त होती है। 01 ग्राम प्रोटीन में लगभग 04 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है। 01 ग्राम कार्बोहायड्रेट में लगभग 4.1 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है। खिलाड़ियों के लिए अपेक्षित कैलोरी की मात्रा -

12 वर्षीय बच्चे (शाकाहारी/मांसाहारी) के लिए पूरे दिन का संतुलित आहार

भोज्य पदार्थ	मात्रा	पके हुए भोजन की अनुमानित मात्रा
अनाज	300 ग्राम	10 कप
(अ) चावल	160 ग्राम	5 कप
(ब) गेहूं	160 ग्राम	6-7 रोटी
दाल	70 ग्राम	3 कप
हरी पत्तेदार सब्जियाँ	75 ग्राम	2 कप
अन्य सब्जियाँ	75 ग्राम	1/2 कप
फल	50 ग्राम	
दूध	250 मिली	1 गिलास
वसा तथा तेल	35 ग्राम	2 चम्मच
शक्कर/चीनी/गुड़	50 ग्राम	चम्मच (बड़ा)
मांस, मछली	35 ग्राम	
अण्डा	1 अण्डा	1 अण्डा
जल	6-8 गिलास	

कुपोषण-

शरीर में आवश्यक पोषक तत्वों की कमी या अधिकता कुपोषण है जिसके कारण बच्चे कई बीमारियों से ग्रसित हो जाते हैं। कुपोषण के प्रमुख कारक निम्नवत् हैं-

1. प्रोटीन की कमी-प्रोटीन की कमी के कारण शरीर की वृद्धि रूक जाती है। मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती हैं। एकाग्रता में कमी तथा कुछ भी सीखने में परेशानी

होती है। रोग-क्वॉशियोरकर, मेरास्मस।

2. कार्बोहाइड्रेट की कमी- इसकी कमी से शरीर कमजोर हो जाता है। रक्त में शर्करा की मात्रा कम हो जाती है।

3. वसा की कमी-वसा की कमी से मांस पेशियाँ कमज़ोर हो जाती हैं। त्वचा रूखी हो जाती है।

4. विटामिन्स की कमी-विभिन्न प्रकार के विटामिन्स की कमी के कारण रतौंधी, बेरी-बेरी, स्कर्वी, रिकेट्स, आदि रोग होते हैं।

5. खनिज लवण की कमी-इनकी कमी से अस्थि दुर्बलता, घेंघा, रक्ताल्पता आदि रोग होते हैं।

और भी जानें -

आजकल पैकेट बंद फूड, फास्ट फूड का बहुत प्रचलन है। पैकेट बंद फूड भले ही खाने में स्वादिष्ट लगते हों, लेकिन उनमें विटामिन्स और मिनरल्स का अभाव होता है, जो हमारे शरीर के लिए आवश्यक होते हैं। इस प्रकार के खाद्य पदार्थों को खाने से बचना चाहिए।

खाद्य पदार्थ खरीदते समय उनके लेबल पर एक्सपायरी डेट जरूर देख लें।

हमने जाना -संतुलित भोजन का अर्थ, विभिन्न खेलों के खिलाड़ियों के लिए पोषक आहार एवं पोषक तत्वों की कमी का हमारे शरीर पर पड़ने वाला प्रभाव।

अभ्यास

1. सन्तुलित भोजन किसे कहते हैं?

2. भोजन के प्रमुख कार्य क्या हैं?

3. कुपोषण से आप क्या समझते हैं? विटामिन्स की कमी से होने वाले रोगों के नाम लिखिए?

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

(क) शरीर में आवश्यक .... तत्वों की कमी या अधिकता ही कुपोषण है।

(ख) भोजन हमारे शरीर को .... प्रदान करता है।

(घ) *भोजन के द्वारा शरीर का निर्माण तथा .... का कार्य होता है।*

(ङ) *प्रोटीन की कमी से .... एवं .... रोग होते हैं।*

प्रोजेक्ट वर्क -

आप सुबह के नाश्ते से लेकर रात के भोजन तक के आहार में किन-किन भोज्य पदार्थों को सम्मिलित करते हैं, प्रत्येक बार के भोजन में सम्मिलित भोज्य पदार्थों की सूची बनाइए।

पाठ-४ व्यायाम

J423U6

सरिता अपने पिता को रोज सुबह उठकर कसरत करते हुए देखा करती थी। एक दिन उसने उत्सुकतावश पूछा, "पिताजी आप रोज सुबह उठकर कसरत क्यों करते हैं? क्या प्रतिदिन कसरत करना आवश्यक है?" पिता जी ने सरिता को बताया, "बेटा, प्रतिदिन व्यायाम एवं योग करने से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है, हाथ-पैर की माँसपेशियाँ मजबूत एवं पुष्ट होती हैं।"

व्यायाम का महत्त्व

1. *व्यायाम करते समय या कोई भी शारीरिक कार्य करते समय हमारे अंगों में गति होती है। अंगों की गति से रक्त का संचार बढ़ता है। रक्त संचार बढ़ने से शरीर की सक्रियता में वृद्धि हो जाती है।*

2. *व्यायाम करते समय साँस की गति तेज हो जाती है जिससे फेफड़ों में शुद्ध वायु अधिक मात्रा में पहुँचती है। जिसके कारण रक्त को अधिक ऑक्सीजन प्राप्त हो जाती है और अशुद्ध वायु (कार्बन डाई ऑक्साइड) तेजी से बाहर निकल जाती है।*

3. *व्यायाम करने से पसीना अधिक मात्रा में निकलता है। पसीने के रूप में शरीर के अनावश्यक पदार्थ बाहर निकल जाते हैं।*

4. *रक्त संचार तीव्रता से होने के कारण हृदय की गति बढ़ जाती है जिससे उसका भी पर्याप्त मात्रा में व्यायाम हो जाता है। ऐसा होने से हृदय हृष्ट-पुष्ट रहता है।*

5. *व्यायाम करने से हमारी पाचन शक्ति मजबूत होती है और भूख ठीक से लगती है।*

6. *व्यायाम हमारे शरीर को स्वस्थ एवं हृष्ट-पुष्ट बनाता है।*

व्यायाम में सावधानियाँ

1. *शुद्ध वायु प्राप्त करने हेतु व्यायाम सदैव खुले स्थान में करना चाहिए।*
2. *व्यायाम के तुरन्त पहले अथवा तुरन्त बाद भोजन नहीं करना चाहिए।*
3. *व्यायाम के तुरन्त पहले अथवा तुरन्त बाद स्नान नहीं करना चाहिए।*
4. *हमें आवश्यकता से अधिक व्यायाम नहीं करना चाहिए। आवश्यकता से अधिक व्यायाम करना हानिकारक है। हम कितना व्यायाम करें, यह हमारी आयु, कार्य, भोजन और स्वास्थ्य पर निर्भर करता है।*

आओ व्यायाम करना सीखें

1.

(क) *सावधान अवस्था में दोनों हाथ सामने आगे की ओर तानें, हथेलियाँ नीचे की ओर रहें।*

(ख) *हाथ पीछे ले जाएँ, हथेलियाँ ऊपर की ओर हों।*

(ग) *एड़ी उठाकर हाथ सामने से लाकर ऊपर तानें, हथेलियां सामने की ओर रहें।*

(घ) *हाथ आगे की ओर से नीचे लाकर सावधान अवस्था में आ जाएँ।*

2.

(क) सावधान अवस्था में उछल कर दोनों पैरों को थोड़ा दूर रखें व सामने ताली बजाएँ।

(ख) कन्धे की सीध में चुटकी बजाएँ, कुहनियाँ कन्धों की सीध में रहें।

(ग) पुनः सामने ताली बजाएँ।

(घ) उछल कर सावधान अवस्था में आ जाएँ।

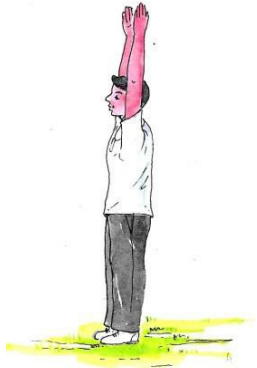
3.

(क) सावधान अवस्था में मुट्ठी बन्द कर दोनों हाथों को चित्रानुसार मोड़ें।

(ख) हाथ अगल-बगल तानें, हथेलियाँ नीचे की ओर रहें।

(ग) मुट्ठी बन्द कर दोनों हाथों को इसी प्रकार मोड़ें।

(घ) सावधान अवस्था में आ जाएँ।

4.

(क) सावधान अवस्था से बैठक लगाकर दोनों हाथ आगे तानते हुए खड़े हो जाएँ, हथेली नीचे की ओर रहें।

(ख) हाथ पीछे तानें, हथेली ऊपर की ओर हो।

(ग) इसके बाद हाथ सिर के ऊपर तानें। इन्हें सीधा करके एक दूसरे के समानान्तर ले जाएँ।

(घ) हाथ सामने लाते हुए नीचे लाकर सावधान की अवस्था में आएँ।

5.

(क) कूदकर पैर दाएँ-बाएँ खोलकर हाथ आगे की ओर तानें, हथेली नीचे की ओर रहे।

(ख) धड़ झुकाकर उंगलियों से जमीन छुएँ।

(ग) धड़ सीधा करें, हाथ आगे की ओर हों।

(घ) इसके बाद सावधान अवस्था में आ जाएँ।

6.

(क) सावधान अवस्था में आगे झुककर उँगलियों से भूमि छुएँ।

(ख) पंजों के बल बैठ जाएँ, दोनों हाथ घुटनों के बीच में रखें।

(ग) घुटने सीधे रखें, उँगलियों भूमि से स्पर्श करती हुई हों।

(घ) पुनः सावधान अवस्था में आ जाएँ।

7.

(क) कूद कर टाँगों में अन्तर करें, हाथ दाएँ बाएँ तानें, हथेली नीचे की ओर रखें।

(ख) कूद कर दोनों पैर मिलाएँ, सिर के ऊपर ताली दें।

(ग) यथा (क) की स्थिति में आ जाएँ।

(घ) सावधान अवस्था में आ जाएँ।

8.

(क) *बायीं ओर मुड़कर बाएँ पैर को उठाकर उसके नीचे ताली बजाएँ।*

(ख) *दाहिने पैर को उठाकर उसके नीचे ताली बजाएँ।*

(ग) *सिर के ऊपर ताली बजाएँ।*

(घ) *सावधान की अवस्था में आ जाएँ।*

9.

(क) *दाहिने ओर मुड़कर दाहिने पैर को उठाकर उसके नीचे ताली बजाएँ।*

(ख) *बायें पैर को उठाकर उसके नीचे ताली बजाएँ।*

(ग) *सिर के ऊपर ताली बजाएँ।*

(घ) *सावधान अवस्था में आ जाएँ।*

लेजिम

लेजिम विशेष बनावट का उपकरण होता है, जिसमें 15 से 18 इंच लम्बी लकड़ी के सिरे लोहे की जंजीर से जुड़े होते हैं। जंजीर पर छोटी वृत्ताकार चकतियाँ लगी होती हैं। जिनके टकराने पर झंकार की आवाज होती है। लेजिम का अभ्यास एवं प्रदर्शन बहुधा समूह में कराया जाता है। ये मनोरंजन के साथ-साथ शारीरिक व्यायाम के भी श्रेष्ठ साधन हैं।

डम्बल

व्यायाम तथा पी.टी. अभ्यास के लिए विभिन्न उपकरण होते हैं। इन्हीं में से एक है डम्बल। इसके दोनों मूठ के बीच में पकड़ने के लिए गड़ारीनुमा जगह बनी होती है। इसके द्वारा अभ्यास करने से कलाइयाँ, पंजे एवं हाथों की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

हमने जाना -

व्यायाम का हमारे जीवन में महत्व, पी.टी. करते समय सावधानियाँ।

अभ्यास

1. व्यायाम से आप क्या समझते हैं ?
2. व्यायाम का क्या महत्व है ?
3. व्यायाम करते समय कौन-कौन सी सावधानियाँ रखनी चाहिए ?
4. किन्हीं दो व्यायाम के विभिन्न चरणों को लिखिए ?
5. रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिए-

   (क) व्यायाम करने से हमारा ..... फुर्तीला, निरोग होता है।

   (ख) शुद्ध वायु प्राप्त करने हेतु व्यायाम सदैव ...... स्थान में करना चाहिए।

   (ग) लेजिम में वृत्ताकार .... लगी होती हैं।

(घ) *डम्बल द्वारा अभ्यास करने से ......, पंजे एवं ...... की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।*

प्रतिज्ञा

भारत मेरा देश है।

समस्त भारतवासी आपस में भाई-बहन हैं।

हमें अपना देश प्राणों से भी प्यारा है।

हमें इसकी समृद्धि तथा विविध संस्कृति पर गर्व है।

हम इसके सुयोग्य नागरिक बनने का प्रयत्न करते रहेंगे।

हम अपने माता-पिता, शिक्षकों एवं बड़ों का सम्मान करेंगे।

हम सबके साथ विनम्रता का व्यवहार करेंगे।

हम अपने देश एवं देशवासियों के प्रति वफादार रहने की प्रतिज्ञा करते हैं।

उनके कल्याण और समृद्धि में ही हमारा सुख निहित है।

जय हिन्द!

पाठ-६ योग एवं योगासन

J4AYVT

प्रिया के पिता जी रोज प्रातःकाल उठकर योग करते हैं तथा बच्चों को भी योग करने की सलाह देते हैं। प्रिया ने पिता से पूछा "पिता जी योग क्या है ?"

पिताजी ने बताया योग शब्द 'युज' से बना है। युज का अर्थ होता है 'जोड़ना' या 'मिलाना'। योग के द्वारा कार्य करते समय शरीर और मन में ताल-मेल बैठता है। योग एक प्रकार का आसन करने का अभ्यास है। योगाभ्यास करने से शरीर स्वस्थ रहता है। इसके करने से मन को भी शांति मिलती है। अब आप जान गई होंगी कि योगाभ्यास से हमारे मस्तिष्क और शरीर दोनों स्वस्थ रहते हैं। शरीर और मस्तिष्क के स्वस्थ रहने से हमारा मन पढ़ाई में लगता है।

योग के अंग

योग के आठ अंग होते हैं, इसलिए इन्हें अष्टांग योग के नाम से भी जानते हैं। योग के निम्नवत् आठ अंग हैं-

1. यम 2. नियम 3. आसन 4. प्राणायाम

5. प्रत्याहार 6. धारण 7. ध्यान 8. समाधि

आओ योग के कुछ आसन और योगासन सीखें।

1. पद्मासन

विधि-

1. सर्वप्रथम दोनों पैरों को मिलाते हुए सामने की ओर फैलाकर बैठ जाएँ और घुटने से दायीं टाँग मोड़ते हुए बायीं जाँघ के ऊपर रखें। तत्पश्चात बायीं टाँग को मोड़ते हुए दायीं जाँघ के ऊपर रखें।

2. बायाँ हाथ बायें घुटने पर दायाँ हाथ दायें घुटने पर रखें ऐसा करते समय हाथ सीधा रखें।

3. दोनों हाथों के अँगूठों के सिरे तर्जनी उँगलियों के सिरों को स्पर्श करें। हाथ की हथेलियाँ ऊपर की ओर रखें और आँखे बन्द करके ध्यान की मुद्रा में बैठें।

4. ध्यान भंग होने पर या साधारण स्थिति में वापस आते समय सबसे पहले बायें पैर को जांघ से उतार कर सीधा रखें फिर दायाँ पैर नीचे रखें।

विशेष निर्देश - कमर दर्द तथा पीठ दर्द के रोगी इस आसन को न करें।

लाभ-

1. यह पाचन क्रिया को पुष्ट करता है तथा मांस पेशियों एवं हड्डियों को मजबूत एवं स्वस्थ बनाता है।

2. इस आसन के करने से दमा, आइसोनिक, हिस्टीरिया, पीलिया, फाइलेरिया दूर हो जाता है।

विशेष निर्देश - घुटनों में सूजन, गठिया के रोगी इस आसन को न करें।

2. हलासन

विधि-

1. सर्व प्रथम पीठ के बल लेट जायें और पैरों को परस्पर मिलाकर फैला लें।

2. साँस धीरे-धीरे अन्दर की ओर खींचते हुए पैरों को धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठायें।

3. दोनों हाथों की हथेलियों को बगल में जमाए रखें।

4. पैरों को घुटनों से बिना मोड़े पीछे की ओर ले आइये।

5. पैरों की उंगलियों को जमीन से स्पर्श करायें।

6. *इस अवस्था में घुटने और पैर एक सीध में हांेगे।*

लाभ-

1. *यह मेरू दण्ड को लचीला बना देता है तथा कब्ज को दूर कर पाचन शक्ति को बढ़ा देता है।*

3. *इसके अभ्यास से अकड़े हुए कन्धे, कोहनी, गठिया एवं पीठ दर्द ठीक हो जाता है।*

विशेष निर्देश - हृदय रोगी, स्लिप डिस्क, स्पॉण्डलाइटिस के रोगी न करें।

3. *कोणासन*

विधि-

1. *सर्व प्रथम अपने दोनों पैरों को अगल-बगल फैलाकर खड़े हो जायें। तत्पश्चात दायें हाथ को सिर के ऊपर ले जाते हुए जमीन के समान्तर सीधा रखें।*

2. *कमर का हिस्सा आगे-पीछे नहीं होना चाहिए।*

3. *इस आसन को* 10 *सेकेण्ड तक* 4-5 *बार कर सकते हैं।*

लाभ-

1. *इससे सीने का दर्द और पीठ का दर्द दूर हो जाता है तथा मानसिक तनावों से मुक्ति मिलती है।*

2. *इसके अभ्यास से रीढ़ की हड्डी में लचीलापन आ जाता है।*

4. *धनुरासन*

विधि

1. *पेट के बल लेट जाएँ। घुटनों से पैरों को मोड़ कर एड़ियाँ नितम्ब के ऊपर रखें। दोनों पैरों के घुटने एवं पंजे आपस में चित्रानुसार मिले हुए हों।*

2. *दोनों हाथों से पैरों को टखनों के पास से पकड़िये।*

3. *श्वास अन्दर भरकर घुटनों एवं जंघों को क्रमशः उठाते हुये ऊपर की ओर तानें, हाथ सीधे रहें। पिछले हिस्से के उठने के पश्चात पेट के ऊपरी भाग, छाती, गर्दन एवं सिर को भी ऊपर उठाइए। नाभि एवं पेट के आस-पास का भाग भूमि पर ही टिका रहे। शेष भाग ऊपर उठा होना चाहिए। शरीर की आकृति तने हुए धनुष के समान हो जाएगी। इस स्थिति में दस से तीस सेकेण्ड तक रहें।*

4. *श्वास छोड़ते हुये क्रमशः पूर्व स्थिति में आ जाइए। तीन-चार बार तक इस आसन को करें।*

लाभ

1. *मांसपेशियाँ और जोड़ मजबूत होते हैं तथा रीढ़ की हड्डी लचीली होती है।*

2. *पेट की स्थूलता कम होती है तथा पाचन शक्ति सुदृढ़ तथा गले के रोग नष्ट होते हैं।*

विशेष निर्देश -हृदय रोग, उच्च रक्तचाप तथा कमर दर्द से ग्रसित रोगी यह आसन न करें।

5. चक्रासन

विधि

1. पीठ के बल लेट कर घुटनों को मोड़िए। एड़ियाँ नितम्बों के समीप लगी हुई हों।

2. दोनांे हाथों को उल्टा करके कंधों के पीछे थोड़े अन्तर पर रखें इससे सन्तुलन बना रहता है।

3. श्वास अन्दर भरकर कमर एवं छाती को पीछे की ओर ले जाकर ऊपर उठाइए।

4. धीरे-धीरे हाथ एवं पैरों को समीप लाने का प्रयत्न करें, जिससे शरीर की चक्र जैसी आकृति बन जाए।

5. आसन छोड़ते समय शरीर को ढीला करते हुए कमर भूमि पर टिका दें। इस प्रकार 3-4 बार करें।

लाभ

1. पेट की चर्बी को घटाता है, रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है, मांसपेशियों को मज़बूत एवं आँतों को सक्रिय करता है।

विशेष निर्देश - पेट में सूजन, उच्च रक्तचाप, कमर दर्द, हार्निया तथा नेत्र दोष के रोगी इस आसन को न करें।

6. सर्वांगासन

विधि

1. *पीठ के बल सीधा लेट जाएँ। पैर मिले हुए हों, हाथों को दोनों ओर बगल में सटाकर हथेलियाँ जमीन की ओर करके रखें।*

2. *श्वास अन्दर भरकर पैरों को धीरे-धीरे* 30 *अंश फिर* 60 *अंश और अन्त में* 90 *अंश तक उठाएँ। पैरों को उठाते समय हाथों से सहायता ले सकते हैं। इसके बाद लगभग* 120 *डिग्री पर पैर ले जाएँ। हाथों को कमर के पीछे लगाएं, कोहनियाँ भूमि पर टिकी हुई हों और पैरों को मिलाकर सीधा रखें। पंजे ऊपर की ओर तने हुए एवं आँखें बंद हों अथवा पैर के अँगूठों पर दृष्टि रखें।*

3. *पुनः पैरों को सीधा रखते हुए पीछे की ओर थोड़ा झुकाएँ। दोनों हाथों को कमर से हटाकर भूमि पर सीधा कर दें। अब हथेलियों से भूमि को दबाते हुए जिस क्रम से उठे थे उसी क्रम से धीरे-धीरे पहले पीठ और फिर पैरों को भूमि पर सीधा करें। जितने समय तक सर्वांगासन किया जाए, लगभग उतने ही समय तक शवासन में विश्राम करें।*

लाभ

1. *थायरॉइड तथा पीयूष ग्रन्थि को सक्रिय एवं स्वस्थ बनाता है एवं दमा के लिए भी उपयोगी है।*

विशेष निर्देश - उच्च रक्तचाप, तीव्र कमर दर्द तथा हृदय रोगी यह आसन न करें।

7. पश्चिमोत्तानासन

विधि

1. *दण्डासन में बैठ कर दोनों हाथों के अँगूठों व तर्जनी की सहायता से पैरों के अँगूठों को पकड़िये।*

2. *श्वास बाहर निकाल कर सामने झुकते हुए सिर को घुटनों के बीच लगाने का प्रयत्न कीजिए। घुटने-पैर*
सीधे भूमि पर लगे हुए तथा कोहनियाँ भी भूमि पर टिकी हुई हों। इस स्थिति में शक्ति के अनुसार आधे से तीन मिनट तक रहें। फिर श्वास छोड़ते हुए वापस सामान्य

स्थिति में आ जाएँ।

लाभ

सभी माँसपेशियाँ पुष्ट एवं मजबूत होती हैं तथा कद की वृद्धि होती है।

विशेष निर्देश -हृदय रोगी, तीव्र कमर दर्द तथा पेट के ऑपरेशन के रोगी इस आसन को न करें।

8. सिंहासन (व्याघ्रआसन)

विधि

स यदि संभव हो तो सूर्य की ओर मुँह करके वज्रासन में बैठकर घुटनों को थोड़ा खोलकर रखें। हाथों की उंगलियाँ पीछे की ओर करके पैरों के बीच सीधा रखें।

स श्वास अन्दर भरकर जिह्वा को बाहर निकालें। सामने देखते हुए श्वास को बाहर निकालते हुए सिंहवत् गर्जना कीजिए। यह क्रिया 3-4 बार करना चाहिए।

स सिंहासन करने के पश्चात् गले से लार छोड़ते हुए हल्के हाथ से गले की मालिश कीजिए। इससे गले में खराश नहीं होती।

लाभ

1. टॉन्सिल, थायरॉइड, कान, गले सम्बन्धी रोगों तथा स्पष्ट उच्चारण में उपयोगी है।

विशेष निर्देश - गठिया व हृदय रोगी इसे न करें।

9. शवासन

विधि-

1. *सर्वप्रथम समतल जमीन पर पीठ के बल लेट जायें।*
2. *पैरों को परस्पर सीधा रखते हुए कमर और सिर को भी सीधा रखें।*
3. *दोनांे हाथों को खोलकर नितम्ब के पास इस प्रकार रखें कि हथेलियां ऊपर की ओर हों।*
4. *पैरों को पंजे से खुला रखें और आँखंे बन्द करके शरीर की ढीला छोड़ दें।*
5. *धीरे-धीरे गहरी साँस लें तथा धीरे-धीरे साँस बाहर छोड़ें।*

लाभ-

1. *इससे शरीर और मन का तनाव दूर हो जाता है।*
2. *शवासन से रक्तचाप, नाड़ीदर एवं मस्तिष्क सम्बन्धी बीमारियां दूर हो जाती हंै।*

***विशेष निर्देश** - इसका अभ्यास करते समय मानसिक सजगता बनाए रखना चाहिए।*

हमने जाना - योग तथा विभिन्न प्रकार के योगासन करने के तरीकों एवं उनसे होने वाले लाभ।

अभ्यास

1. *योग का क्या अर्थ है?*
2. *चक्रासन से होने वाले लाभ बताइए।*
3. *सर्वांगासन करने का तरीका बताइए।*
4. *सिंहासन या व्याघ्रआसन की स्थिति समझाएँ।*
5. *हलासन करने से क्या-क्या लाभ होते हैं?*
6. *कोणासन करने का तरीका बताइए।*
7. *रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-*

(क) *........आसन मस्तिष्क को सक्रिय करता है तथा स्मरण शक्ति का विकास*

करता है।

(ख) *पश्चिमोत्तानासन ...... की वृद्धि के लिए महत्वपूर्ण अभ्यास है।*

(ग) .... *टॉन्सिल, थायरॉइड व अन्य गले सम्बन्धी रोगों में उपयोगी है।*

(घ) .... *आसन कद वृद्धि में विशेष उपयोगी है।*

यह भी जानें -

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को मनाया जाता है। यह दिन वर्ष का सबसे लम्बा दिन होता है और योग भी मनुष्य को दीर्घ जीवन प्रदान करता है।

पाठ-६ प्राणायाम

J4JUXG

श्वसन (श्वास लेने-छोड़ने की क्रिया) हमारे जीवन की सबसे आवश्यक क्रिया है। श्वास आना-जाना जीवित होने का प्रमाण है। श्वास का रुकना ही मौत है। इन्हीं श्वासो को जीवन-शक्ति या प्राण कहते हैं।

प्राण-शक्ति या श्वास अन्दर लेने और बाहर छोड़ने की क्रिया पर नियंत्रण करना ही प्राणायाम कहलाता है। इसे वायु साधना भी कहा जाता है।

प्राणायाम से लाभ

हमारे शरीर में जितनी भी क्रियाएँ होती हैं सभी का श्वासों से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से गहरा सम्बन्ध है। प्राणायाम के द्वारा श्वासों के आवागमन पर नियंत्रण करके हम अपने शरीर को निरोग व तरोताजा बनाए रख सकते हैं। प्राणायाम के और भी कई लाभ हैं:-

गहरी श्वास न लेने के कारण हमारे फेफड़ों का तीन-चैथाई भाग निष्क्रिय रहता है। परिणाम स्वरूप शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती है एवं नुकसान पहँुचाने वाले द्रव्य जमने लगते हैं। इसके कारण टी0बी0, खाँसी जैसे रोग हो जाते हैं। प्राणायाम के द्वारा फेफड़े मजबूत होते हैं और रक्त-संचार तेज हो जाता है।

- प्राणायाम करने से मस्तिष्क का तनाव कम होता है। मन एकाग्रचित्त होता है।
- प्राणायाम करने से शरीर निरोग रहता है।
- नियमित प्राणायाम करने से पाचन शक्ति और स्मरण शक्ति बढ़ती है।
- प्राणायाम से दीर्घश्वसन का अभ्यास स्वतः होने लगता है तथा इससे हमारी आयु बढ़ती है।
- प्राणायाम करने से क्रोध, चिन्ता, निराशा और भय जैसे विकार दूर होते हैं।
- सूझ-बूझ, दूरदर्शिता, सूक्ष्म-निरीक्षण, आत्मविश्वास जैसे गुणों का विकास होता है।

- *नियमित प्राणायाम करके मोटापा, कब्ज, रक्तचाप, गैस और श्वास सम्बन्धी असाध्य रोगों से बचा जा सकता है।*

प्राणायाम की क्रियाएँ

प्राणायाम में श्वास से सम्बन्धित अनेक क्रियाएँ की जाती हैं। निम्नलिखित पाँच क्रियाओं को ध्यान से समझो, जिनको करने में 10-15 *मिनट का समय लगता है-*

1. *भस्त्रिका प्राणायाम*
2. *कपालभाति प्राणायाम*
3. *अनुलोम-विलोम*
4. *भ्रामरी प्राणायाम*
5. *उद्गीथ प्राणायाम*

ये सभी क्रियाएँ हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हैं। इन उपयोगी क्रियाओं को करने के नियम यहाँ बताए जा रहे हैं-

1. *भस्त्रिका प्राणायाम (समय - 3 से 5 मिनट)*

नियम- 1. *पद्मासन में बैठ जायें।* 2. *दोनों नासिकाओं से श्वास को अन्दर खींचें।* 3. *श्वास को बिना अन्दर रोके पूरी ताकत से बाहर निकालें।*

लाभ -

- *सर्दी, जुकाम, दमा, नजला और श्वास सम्बन्धी रोग दूर होते हैं।*
- *रक्त शुद्ध होता है तथा शरीर के विषाक्त द्रव्यों का निष्कासन होता है।*

सावधानियाँ-

- *श्वास को अन्दर खींचते समय पेट न फूले बल्कि पसलियों तक सीना ही फूले।*
- *गर्मी के दिनों में अधिक न करें।*
- *शुरुआत मन्द गति से करें। क्रमशः गति बढ़ाते हुए तीव्र गति से करें।*

2. कपालभाति प्राणायाम (समय - 3 से 5 मिनट)

नियम- 1. *ध्यान के किसी भी आसन में बैठ जायें।* 2. *श्वास को सामान्य तरीके से अन्दर आने दें।* 3. *सामान्य अवधि तक श्वास को भीतर रहने दें।* 4. *जोर से श्वास को बाहर निकालने के दौरान पेट को अन्दर करें।*

लाभ-

- *हृदय, फेफड़े और मस्तिष्क तथा कफ़ सम्बन्धी रोग नहीं होते।*
- *कब्ज़ जैसी बीमारी इसके नियमित करने से दूर हो जाती है।*
- *मुखमण्डल का तेज एवं सौन्दर्य बढ़ जाता है।*
- *मन सदैव प्रसन्न रहता है तथा नकारात्मक विचार नष्ट हो जाते हैं।*

सावधानियाँ -

- *शुरूआत में एक-दो मिनट करते हुए आराम करें। एक दो माह के अभ्यास के बाद* 5 *मिनट तक करें।*
- *श्वास को अन्दर भरने के लिए प्रयत्न करें।*
- *पूरी एकाग्रता श्वास छोड़नें में लगाएँ।*

3. *अनुलोम- विलोम प्राणायाम (समय-10 मिनट)*

नियम-

1. *चित्र के अनुसार सिद्धासन में बैठ जायें।*

2. *दायें हाथ के अँगूठे से दायीं नासिका को बन्द करें।*

3. *बायीं नासिका से श्वास धीरे-धीरे अन्दर आने दें।*

4. *श्वास पूरा अन्दर भरने पर अनामिका व मध्यमा उँगलियों से बायीं नासिका को बन्द करें।*

5. *दायीं नासिका के अँगूठे को उठा लें। दायीं नासिका से श्वास को धीरे-धीरे बाहर निकलने दें।*

6. *यही क्रिया लगातार दोहराएँ।*

लाभ-

- *नाड़ियाँ सामान्य स्थिति में कार्य करती हैं जिससे रक्त संचार अच्छा बना रहता है।*
- *सर्दी जुकाम, गठिया, खाँसी, पित्त, कफ़ सम्बन्धी रोग, अस्थमा आदि दूर होते हैं।*
- *आनन्द व उत्साह की वृद्धि होती है। सावधानियाँ स गर्मी के मौसम में* 3 *से* 5

मिनट अनुलोम-विलोम करना ही पर्याप्त है।

- शुरुआत में 1-2 मिनट करने पर थकान महसूस होगी। बीच-बीच में आराम करते हुए प्राणायाम की अवधि को 10 मिनट तक बढ़ायें। स हथेली को नाक की सीध में न रखकर उसके ऊपर रखें।

4. भ्रामरी प्राणायाम (कम से कम 3 बार अधिक से अधिक 21 बार)

नियम-

1. सिद्धासन में बैठ जाएँ एवं श्वास को पूरी तरह अन्दर भरें।

2. अपने दोनों हाथों के अंगूठों दोनों कानों को बंद कर लें, अब दोनों हाथों की तर्जनी को माथे पर मध्यमा, अनामिका और कनिष्का उंगली को आँखों के ऊपर को रख लें।

3. मुँह बिल्कुल बन्द रखें तथा भौंरे की तरह गुंजन करते हुए नाक से श्वास को बाहर छोड़ें। श्वास को बाहर छोड़ते समय ँ का उच्चारण करें।

लाभ-

- मानसिक तनाव और उच्च रक्तचाप तथा हृदय रोग दूर हो जाते हैं एवं मन स्थिर व प्रसन्न रहता है।

सावधानियाँ-

- नासिका मूल को अधिक बल देकर न दबायें, दोनों हथेलियाँ कान की सीध में

रहें।

- श्वास को बाहर छोड़ते समय मुँह बन्द रखें।

5. उद्गीथ प्राणायाम (3 से 7 बार)

नियम-

1. *पद्मासन में बैठ जायें।*

2. *धीरे-धीरे श्वास को अन्दर खींचे। श्वास अन्दर खींचते समय अपने मन को श्वास पर केन्द्रित रखें।*

3. *ॐ का उच्चारण करते हुए धीरे-धीरे श्वास को बाहर निकालें।*

4. *यह क्रिया बार-बार करें।*

लाभ-

- *मन एकाग्र होता है।*

सावधानियाँ -

- *इस प्राणायाम के द्वारा श्वासों की गति पर नियंत्रण किया जाता है।*
- *प्रारम्भ में धीरे-धीरे करते हुए श्वास लेने और छोड़ने के समय को 1 मिनट तक ले जायें।*

प्राणायाम करने के सामान्य नियम

- प्राणायाम स्वच्छ एवं खुली जगह पर करें।
- प्राणायाम यथासम्भव स्नानादि से निवृत्त होकर करना चाहिए।
- प्राणायाम के लिए सिद्धासन या पद्मासन में बैठना ठीक होता है। यदि इन आसनों में बैठने में कष्ट हो तो सुखासन में बैठकर प्राणायाम करें। स बैठने के लिए दरी या कम्बल का उपयोग करें।
- श्वास सदैव नासिका से ही लें। मुँह से कदापि श्वास न लें।
- भोजन करने के तुरन्त बाद प्राणायाम कभी भी नहीं करना चाहिए। भोजन के 4-5 घण्टे बाद ही प्राणायाम करना ठीक होता है।
- प्राणायाम के पूर्व दोनों नासिका को अच्छी तरह से साफ कर लें।
- प्राणायाम करते समय श्वास को हठपूर्वक न रोकें।
- प्राणायाम के समय मेरुदण्ड, गर्दन और कमर को बिल्कुल सीधा रखकर बैठें।
- यदि थकान महसूस हो तो प्राणायाम की एक क्रिया करने के बाद थोड़ी देर आराम करें फिर दूसरी क्रिया करें।
- प्राणायाम करते समय किसी जानकार से सलाह अवश्य लें।

हमने जाना - विभिन्न प्रकार के प्राणायाम, उनके नियम, सावधानियाँ तथा लाभ।

अभ्यास

1. प्राण किसे कहते हैं ?

2. मनुष्य एक मिनट में कितनी बार श्वास लेता है ?

3. प्राणायाम किसे कहते हैं? प्राणायाम के पाँच लाभ बताएँ।

4. भस्त्रिका प्राणायाम कैसे किया जाता है, इसके चरण बताएँ।

5. *प्राणायाम करने के सामान्य नियम क्या हैं*? *कोई पाँच नियमों को बताएँ*।

6. *रिक्त स्थानों की पूर्ति करो-*

(*क*) *नियमित प्राणायाम करने से* .... *और* .... *बढ़ती है*।

(*ख*) *प्राणायाम के द्वारा* .... *मजबूत होते हैं और रक्तसंचार तेज हो जाता है*।

(*ग*) *प्राणायाम* .... *एवं* .... *खुली जगह पर करें*।

(*घ*) *प्राणायाम के लिए* .... *या* .... *में बैठना ठीक होता है*।

पाठ-७ मार्चिंग, खेल भावना एवं अनुशासन

J4TQZ4

आपने कभी सेना के जवानों, पुलिस के जवानों को कदम-ताल करते देखा है? विद्यालय में बच्चों को ड्रिल करते हुए अवश्य देखा होगा। कदम-ताल में क्या-क्या किया जाता है, सोचो -

मार्चिंग: क्या और कैसे

अर्थ

मार्चिंग वह क्रिया है जिसे एक निश्चित क्रम से किया जाता है। इसमें आदेशों को सुनते हुए ध्यान से क्रियाकलाप किए जाते हैं।

विधि

हमें मार्चिंग प्रारम्भ करने के पूर्व निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए-

- ऊँचाई के क्रम में तथा सीधी लाइन में खड़े हों।
- संकेत के आधार पर एक, दो, तीन की गिनती कराकर तीन लाइन बनायी जाती है।

ध्यान देने योग्य बातें

मार्चिंग करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना आवश्यक है-

1. सावधान

मार्चिंग में यह सबसे महत्त्वपूर्ण अवस्था है। इसमें -

- एड़ियाँ जुड़ी हुई हों, दोनों पंजों के मध्य लगभग 30 अंश का कोण हो।
- घुटने सीधे, हाथ नीचे की ओर सीधे शरीर से लगे हुए और मुट्ठी बंद हो।
- हाथ नीचे की ओर सीधे शरीर से लगे हुए हों और मुठ्ठी बन्द हों।
- गर्दन सीधी हो तथा नज़र सामने की ओर हो।

2. विश्राम

- बाएँ पैर को लगभग कंधे की चैड़ाई के बराबर बायीं ओर ले जायें ताकि शरीर का भार दोनों पैर पर समान रूप से पड़े।
- दोनों हाथ पीछे, नीचे को तने हुए तथा दाएँ हाथ की हथेली पर बाएँ हाथ की हथेली हो।
- दायाँ अंगूठा बाएँ अंगूठे के नीचे हो और उसे हल्के से पकड़े रहें।

3. आराम से

- इस अवस्था में हाथों एवं पैरों को ढीला छोड़ दिया जाता है।
- सिर और शरीर को हिलाया जा सकता है, लेकिन अपने पैरों को नहीं हिलाया जाता।
- बात करने, पीछे मुड़ने और रुमाल का प्रयोग करने की अनुमति नहीं है।

4. बैठ जाओ।खड़े हो:-

बैठ जाने के आदेश पर जल्दी से पालथी मारकर बैठ जाया जाता है। इसमें दाहिना टखना बाएँ पर होता है। हाथ सीधे हों। बन्द मुट्ठियाँ सामने की ओर होती हैं और घुटनों पर रखी हों। शरीर और सिर सीधा तथा आँखें सामने होती हैं।

खड़े हो- इस आदेश पर जल्दी से उछलकर खड़े हो जाते हैं और विश्राम की अवस्था में आ जाते हैं।

5. *पीछे मुड़*

एक- इस आदेश पर बाएँ पैर के पंजे और दाहिने पैर की एड़ी पर 1800 *के कोण से दाहिनी ओर से मुड़ते हैं। जाँघों को सटाकर रखने से संतुलन बना रहता है।*
दो- इस आदेश पर बायाँ पैर जमीन से 6" *से* 9" *ऊपर उठाकर चुस्ती से दाहिने पैर के बराबर ले आते हैं। सावधान की अवस्था में आ जाते हैं। इस क्रिया को करते समय शरीर का भार दाहिने पैर पर रहता है।*
ध्यान दें- मार्चिंग के लिए जब आप सावधान या विश्राम की अवस्था में खड़े हों तो जूते के अन्दर उँगलियों को हिलाते रहें। इससे आपको चक्कर नहीं आयेगा।

6. *दाएँ/बाएँ मुड़*

जब दाएँ/बाएँ मुड़ने का आदेश दिया जाये तो दाएँ/बाएँ एड़ी पर 900 *से दायीं/बायी ओर घूमते हैं। इस समय घुटना एवं शरीर बिल्कुल सीधा रहे और दायाँ या बायाँ पैर जमीन पर हो। बायीं/दायीं एड़ी ऊपर होती हैं। इसमें बाएँ/दाएँ पैर को चुस्ती से दाएँ/बाएँ के बराबर ले आते हैं। ऐसा करते समय उसे जमीन से* 6" (15 *सेमी*) *ऊपर उठाया जाता है।*

7. *आधा दाएँ/बाएँ मुड़*

इस आदेश पर बच्चे 450 *के कोण आधा दाएँ या आधा बाएँ मुड़ें*, *दायीं/बायी ओर पूरा मुड़ने के समान यह क्रिया भी दो गिनती की है।*

8. *सामने सैल्यूट*

एक- इस आदेश पर बच्चे अपना दायाँ हाथ दायीं ओर सीधा फैलाकर गोलाकार रूप से घुमाकर चुस्ती से सिर तक ले आते हैं।

स हथेली सामने की ओर होती है और उंगलियाँ तनी व सटी होती है।

स तर्जनी उंगली का सिरा दाहिनी आँख से एक इंच ऊपर तथा अँगूठा तर्जनी से जुड़ा होता है।

स कुहनी कंधे की सीध में हो। उँगलियों के ऊपरी सिरे, कलाई और कुहनी तीनो एक सीध में हों।

दो- इस गिनती पर कम से कम समय में बच्चे अपना हाथ शुरू की अवस्था में वापस ले आएँगे।

9. *एक लाइन बन*

इस आदेश पर बच्चे ऊँचाई के अनुसार सबसे छोटा दायीं ओर के क्रम में खड़े होते जाएँगे।

10. *गिनती कर*

इस आदेश पर दाहिनी ओर से बच्चे एक, दो, तीन, चार आदि क्रम से गिनती बोलना शुरू कर देते हैं।

11. *दो या तीन लाइन बन*

इस आदेश पर बच्चे दो या तीन लाइन बनाते हैं। पहली लाइन दाहिने बच्चे की सीध में होगी। दूसरी और तीसरी लाइन दाहिने बच्चे के पीछे होगी। पहली लाइन, दूसरी लाइन से एक हाथ की दूरी पर होगी।

12. *सज जा*

इस आदेश पर पीछे की लाइन के बच्चे अपना दाहिना हाथ कंधे की सीध में ऊपर उठाएँगे और सामने वाले बच्चे के ठीक पीछे हो जायेंगे और हाथ नीचे का आदेश पाने पर सावधान की स्थिति में आ जाएँगे।

मार्चिंग का महत्त्व

मार्चिंग से अनुशासन में रहने की शिक्षा मिलती है। मार्चिंग से लोग चुस्त एवं फुर्तीले रहते हैं। इससे टीम-भावना से काम करने की भावना जागृत होती है।

हमारा राष्ट्र ध्वज

आपने अपने विद्यालय में 15 अगस्त एवं 26 जनवरी आदि राष्ट्रीय पर्वों पर तिरंगा ध्वज फहराते हुए देखा होगा। यही हमारा राष्ट्र ध्वज है।

आप भारत देश के नागरिक हैं। प्रत्येक देश की अपनी पहचान होती है। यही पहचान एक देश के नागरिकों को दूसरे देश के नागरिकों से अलग करती है। किसी भी देश या राष्ट्र की पहचान के लिये राष्ट्रीय प्रतीक होते हैं। राष्ट्र ध्वज भी हमारे राष्ट्रीय प्रतीकों में से एक है। भारतीय ध्वज संहिता-2002 के अनुसार आम नागरिक भी राष्ट्र ध्वज का प्रदर्शन नियमानुसार कर सकता है।

आपने ओलम्पिक के मैदान में कई देशों के झण्डों को लहराते हुए देखा होगा। किसी भी राष्ट्र का ध्वज उस देश के इतिहास, पहचान, संस्कृति, परम्परा एवं विशेषताओं का प्रतीक होता है। इसमें उस राष्ट्र के प्रति प्रेम एवं सेवा का भाव सम्मिलित होता है। प्रत्येक वर्ष राष्ट्रीय पर्वों पर राष्ट्रीय ध्वज सरकारी भवनों, विद्यालयों एवं अन्य विशिष्ट संस्थाओं में फहराया जाता है।

हमारे राष्ट्र ध्वज की पहचान

हमारे राष्ट्र ध्वज में तीन रंगों की समान लम्बाई व चैड़ाई की पट्टियाँ होती हैं। ध्वज की लम्बाई, चैड़ाई की डेढ़ गुनी होती है। अतः राष्ट्र ध्वज की लम्बाई एवं चैड़ाई में तीन और दो का अनुपात है। राष्ट्र ध्वज में क्रम से तीन रंग होते हैं। सबसे ऊपर केसरिया, बीच में सफेद एवं सबसे नीचे हरा रंग होता है। तीन रंग होने के कारण ही इसे ”तिरंगा“ कहते हैं।

भारत की संविधान सभा ने राष्ट्रीय ध्वज का प्रारूप 22 जुलाई, 1947 को अपनाया। केसरिया रंग त्याग एवं बलिदान का प्रतीक है। सफेद रंग शान्ति का प्रतीक है। हरा रंग देश की हरियाली एवं खुशहाली को दर्शाता है। ध्वज के बीच की सफेद पट्टी में गहरे नीले रंग का चक्र बना है। इस चक्र में 24 तीलियाँ हैं जो 24 घण्टे सदैव आगे बढ़ने की प्रेरणा देती हैं।

इन्हें भी जानो -

राष्ट्र ध्वज फहराते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखा जाता है-

- ***राष्ट्र ध्वज नियत समय पर ही फहराया जाना चाहिए तथा सूर्यास्त के पूर्व उतार लेना चाहिए।***
- ***राष्ट्र ध्वज सदैव सीधा फहराना चाहिए।***
- ***राष्ट्र ध्वज शीघ्रता से चढ़ाना एवं धीरे-धीरे नीचे उतारना चाहिए।***
- ***ध्वज फहराते समय वहाँ उपस्थित समस्त व्यक्तियों को सावधान की मुद्रा में खड़े होना चाहिए।***
- ***ध्वज धूमिल हो जाने या फट जाने पर उसे न तो इधर-उधर फेकें और न ही इसे फहराएँ बल्कि इसे सम्मानपूर्वक जमीन में दबा देना चाहिए।***
- ***देश में राष्ट्रीय शोक के समय राष्ट्र ध्वज नियमानुसार झुकाया जाना चाहिए।***

राष्ट्रगान

राष्ट्रगान की रचना गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर ने की थी। राष्ट्रगान, राष्ट्र की एकता का प्रतीक है।

24 ***जनवरी***, 1950 ***को राष्ट्रगान "जन-गण-मन" स्वीकार किया गया। ध्वज फहराए जाने के पश्चात् राष्ट्रगान गाया जाता है। राष्ट्रगान सदैव सावधान की मुद्रा में खड़े होकर ही गाना चाहिए। प्रत्येक बच्चे को अपने देश का राष्ट्रगान याद होना चाहिए। राष्ट्रगान*** 52 ***सेकेण्ड में पूरा होना चाहिए।***

परेड समारोह

सामूहिक परेड निरीक्षण में मुख्य अतिथि के सलामी मंच पर आने के बाद जनरल लीडर उन्हें आमन्त्रित करने के लिए जायेगा। उस समय सभी स्क्वॉड (दल) खुली लाइन में विश्राम अवस्था में खड़े रहेंगे। मुख्य अतिथि के निरीक्षण पर आते समय 'गुरप लीडर' ग्रुप को 'सावधान' का आदेश देना। उस समय कोई हरकत नहीं होगी। निरीक्षण के बाद ग्रुप लीडर मुख्य अतिथि के साथ निर्धारित स्थान तक जायेगा। रुककर सैल्युट (सलामी) करेगा एवं अपने स्थान पर आकर खड़ा हो जायेगा। फिर परेड को निकट लाइन चल का आदेश देना। निकट लाइन के पश्चात् विश्राम का आदेश देना।

आओ, जानें खेल भावना किसे कहते हैं?

खेल भावना एवं अनुशासन

जब हम कोई भी खेल खेलते हैं तो उसमें हारते हैं या जीतते हैं। हमारा पूरा प्रयास होता है कि हम जीतें पर सदैव ऐसा नहीं हो पाता। अगर हम जीतते हैं तो हमें हारने वाले खिलाड़ी के प्रयास की सराहना करनी चाहिए। इस सम्बन्ध में बिशप पेन्सिल्वानिया की प्रसिद्ध उक्ति उल्लेखनीय है-

"जीतना ही महत्वपूर्ण नहीं है। महत्त्वपूर्ण है प्रतिभाग करना। जीवन में विजेता होना ही आवश्यक नहीं। अच्छे प्रकार से संघर्ष करना कहीं अधिक आवश्यक है।"

खेल भावना तथा अनुशासन एक दूसरे के पूरक हैं।

खेल-भावना के संबंध में एक वास्तविक घटना ....

बच्चियों की सौ मीटर की दौड़ हो रही थी। एक बच्ची बैसाखी के सहारे सबसे आगे दौड़ रही थी। उसकी तेजी व फुर्ती से भीड़ आश्चर्यचकित थी। लक्ष्य मुश्किल से दो-चार कदम ही रहा होगा कि उस बच्ची की बैसाखी फिसल गई। वह गिरकर घसिटती चली गई। उससे कुछ ही पीछे दौड़ रही बच्ची तुरन्त रुक गई। उसने अपनी साथी को सँभाला और ट्रैक से एक ओर ले गई। उसे प्राथमिक उपचार भी दिया। जबकि वह चाहती तो दौड़ जीत सकती थी। लेकिन बच्ची ने खेल भावना का परिचय देते हुए अपने साथी की मदद की। इस तरह उसने वहाँ उपस्थित हर व्यक्ति का हृदय जीत लिया।

सब खेलें खेल

हम कुछ खेलों को लड़कों से तथा कुछ खेलों को लड़कियों से सम्बन्धित मान लेते है जबकि ऐसा नहीं है। प्रत्येक खेल को लड़के-लड़की दोनों खेल सकते हैं। आज के खिलाड़ियों को ही देखें- अपने देश की कर्णम मल्लेश्वरी-भारोत्तोलन, पी0टी0 उषा, रोज़ा कुट्टी, बीनामोल तथा बालसम्मा-सभी एथलेटिक्स, बुला चैधरी-तैराकी, सानिया मिर्जा-टेनिस तथा अंजू बी0जार्ज- लम्बी कूद, मैरीकॉम-बाक्सिंग, साइना नेहवाल-बैडमिंटन में अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अपनी छाप छोड़ चुकी हैं। हमारे देश की महिला क्रिकेट तथा हॉकी टीमें विश्वविख्यात हैं। नेत्रहीनों के क्रिकेट में हमारी टीम देश-विदेश में अनेक बार पुरस्कृत हो चुकी है। अतः हमें खेल को लेकर कोई भेदभाव नहीं करना चाहिए। प्रत्येक खेल हर कोई खेल सकता है। खेल को लेकर हमें कभी भी एक-दूसरे पर टीका टिप्पणी नहीं करनी चाहिए, न ही किसी खेल को छोटा या बड़ा समझना चाहिए।

खेल हमें शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ बनाते हैं। अतः हमें प्रत्येक खेल को स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना के साथ अनुशासित होकर खेलना चाहिए।

हम सभी करें-

- आयु, रुचि एवं क्षमता के अनुसार विभिन्न खेल खेलें तथा शिक्षण का अंग बनाएं।
- खेल समाचारों से अवगत हों तथा कभी-कभी खेल विशेषज्ञ से वार्ता करें।

- प्रसिद्ध व क्षेत्रीय खिलाड़ियों के बारे में जानें व चर्चा करें तथा उनके चित्र विद्यालय में लगाएँ।
- विद्यालय और उससे उच्च स्तर की प्रतियोगिताओं हेतु खेलों का नियमित अभ्यास करें तथा प्रतियोगिता में भाग लें।

खेल का महत्त्व

खेलों का हमारे जीवन में निम्नलिखित महत्त्व है -

- शारीरिक, मानसिक एवं भावात्मक विकास होता है।
- हार एवं जीत दोनों के प्रति आदर भाव पैदा होता है।
- सहयोग, त्याग, सहानुभूति, मित्रता तथा राष्ट्रप्रेम की भावना बढ़ती है।
- नेतृत्व क्षमता तथा अनुशासन का गुण विकसित होता है।

सब खेलें सब बढ़ें -

प्रायः देखा जाता है कि दिव्यांग बच्चे आत्मकेन्द्रित हो जाते हैं, वे सामूहिक गतिविधियों में अपने आप को असहज महसूस करते हैं तथा अलग कर लेते हैं। लेकिन बहुत से ऐसे खेल हैं जिसमें हम कुछ लचीलापन लाकर उन बच्चों को भी

गतिविधियों में शामिल कर सकते हैं। समूह में कुछ ऐसे बच्चे होते हैं जो किसी की भी सहायता करने को तत्पर रहते हैं। एक शिक्षक के रूप में उस दिव्यांग बच्चे के बारे में बताते हुए अन्य बच्चों में संवेदनशीलता एवं समभाव लायंे-

1. वॉलीबॉल-अगर कोई छात्र चलने में अक्षम है तो उस छात्र को बैठकर ही खेलने का अवसर दें। नेट को थोड़ा नीचे रखें ताकि बच्चा आसानी से बॉल को दूसरी तरफ फेंक सके। छात्र द्वारा बॉल दूसरी तरफ फेंकने पर शाबाशी अवश्य दें।

2. क्रिकेट का खेल खेलते समय चलने में अक्षम बच्चे को अम्पायर बनने का अवसर दें।

3. कक्षा में किसी भी जानवर का चित्र बनायंे जिसकी पूँछ न बनी हो, जो बच्चा देखने में अक्षम हो या जिसे आंशिक दृष्टि दोष हो, उसको भी गतिविधि में अवश्य शामिल करें। अन्य बच्चों की आँखों में पट्टी बाँध कर जानवर की पँूछ बनवायंे। इस गतिविधि में सभी बच्चे प्रतिभाग कर सकते हैं। सामूहिक रूप से कार्य करने में अन्य सामान्य बच्चों में भी उस बच्चे के प्रति संवेदनशीलता अवश्य जागृत होगी। जिस बच्चे में श्रवण अक्षमता या अल्प श्रवण क्षमता है उसे संकेतात्मक गतिविधियो में शामिल करें-

- बच्चों को अर्द्ध वृत्त में बैठाकर एक वृत्त खींचें () सभी बच्चों को वृत्त (गोल घेरे)

में गेंद फेंकने के अवसर दें। इस प्रकार की गतिविधि में सभी बच्चे शामिल हो सकंेगे।

हमने जाना - मार्चिंग, मार्चिंग करने का तरीका, राष्ट्रगान तथा राष्ट्रध्वज, खेल भावना एवं अनुशासन।

अभ्यास

1. मार्चिंग क्या है ? मार्चिंग करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?
2. राष्ट्र ध्वज में कौन-कौन से रंग होते हैं ? ये रंग क्या दर्शाते हैं ?
3. राष्ट्रगान की रचना किसने की थी? राष्ट्रगान गाते समय किन-किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए?
4. समूह परेड का क्या महत्व है ?
5. खेल में अनुशासन होना क्यों आवश्यक है ?
6. **रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-**

(क) विंध्य .... यमुना गंगा, उच्छल .... तरंग।

(ख) किसी भी खिलाड़ी को चोट लगने पर .... की व्यवस्था करना।

(ग) मुख्य अतिथि के निरीक्षण पर आते समय .... ग्रुप को 'सावधान' का आदेश देगा।

7. 'अ' समूह का 'ब' समूह से सही-सही मिलान कीजिए-

अ	ब
मार्चिंग	24 जनवरी 1950
राष्ट्रगान	22 जुलाई 1947
राष्ट्रध्वज का प्रारूप	कदमताल

8. राष्ट्र ध्वज का केसरिया रंग प्रतीक है-

(क) त्याग व बलिदान का

(ख) शान्ति का

(ग) खुशहाली व हरियाली का

(घ) *देश को उन्नति के पथ पर अग्रसर रहने का।*

9. *खेल के मैदान में राष्ट्र ध्वज को देखकर आपको क्या प्रेरणा मिलती है?*

10. *यदि कहीं राष्ट्रगान हो रहा हो और आप उधर से निकल रहे हों तो आपको उस समय क्या करना चाहिए?*

प्रोजेक्ट वर्क -

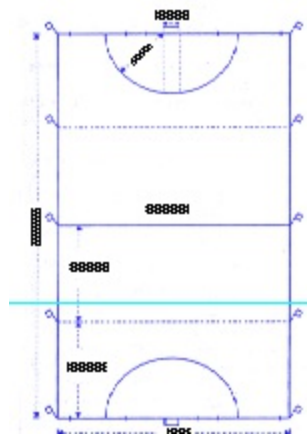
यदि आपके विद्यालय में कई विद्यालयों की खेल प्रतियोगिता आयोजित की जाती है तो खेल में हार एवं जीत होने पर दूसरे विद्यालय के प्रति आपका व्यवहार एवं क्रियाकलाप उनके प्रति कैसा रहता है, लिखें।

पाठ-८ प्रमुख खेल

खेल एक ऐसी गतिविधि है जिससे शरीर स्वस्थ, लचीला और ऊर्जावान बनता है। खेल से मनोरंजन भी होता है जिससे मस्तिष्क को आराम मिलता है। खेल खेलने से हमारे जीवन में अनुशासन भी आता है और शरीर में रक्त का संचार अच्छा होता है।

खेल घर के अन्दर और बाहर दोनों जगह खेलते हैं। दोनों जगहों पर खेलने के लिए अलग-अलग खेल होते हैं। प्रत्येक ख्ोल के अलग-अलग नियम होते हैं। आओ कुछ खेलों के बारे में जानें -

हॉकी

हॉकी हमारे देश का राष्ट्रीय खेल है -

- यह खेल ग्यारह-ग्यारह खिलाड़ियों की दो टीमों के बीच खेला जाता है।
- यह खेल मध्य रेखा से बैक पास देकर शुरू किया जाता है।
- यह खेल स्टिक या हॉकी के चपटे भाग द्वारा ही खेला जाता है। बॉल को शरीर के किसी अंग द्वारा रोका नहीं जा सकता।
- एक टीम में सामान्यतः पाँच फॉरवर्ड, तीन हाफ बैक, दो फुल बैक और एक गोलकीपर होता है।

- *इस खेल की अवधि* 70 *मिनट की होती है। यह* 35-35 *मिनट की अवधि में दो बार खेला जाता है। बीच में* 5 *से* 10 *मिनट का मध्यावकाश होता है।*
- *आधा समय बीत जाने पर एक ओर से दूसरी ओर टीमें जाकर परस्पर अपना स्थान बदल लेती हैं।*
- *खेल का मैदान आयताकार होता है जिसकी लम्बाई* 91.40 *मीटर व चैड़ाई* 55 *मीटर होती है। सफेद लाइनों से निशान लगाकर मैदान बनाया जाता है।*

मेजर ध्यानचन्द्र भारत के महान हॉकी खिलाड़ी थे। उन्होंने भारत को लगातार तीन बार ओलम्पिक में स्वर्ण पदक दिलाया। उनकी जन्मतिथि 29 अगस्त को 'राष्ट्रीय खेल दिवस' के रूप में मनाया जाता है।

- *इसकी गेंद सफेद रंग की होती है। इसका वजन* 156 *से* 163 *ग्राम के बीच होता है। जिसकी परिधि* 22.40 *सेमी. से* 23.50 *सेमी. के बीच होती है।*
- *स्टिक के अतिरिक्त बॉल को किसी भी तरीके से या किसी भी दिशा में उठाना, किक करना, फेंकना, ले जाना व लुढ़काना नहीं चाहिए।*

- किसी विपक्षी की स्टिक पर मारना, हुक करना या कोई बाधा पहुँचाना मना है।
- गोलकीपर बॉल को किक कर सकता है या उसे अपने शरीर के किसी अंग द्वारा रोक सकता है। ऐसा वह तभी कर सकेगा जब बॉल उसके अपने घेरे के अन्दर है।
- उसे गोल में मारी गई किसी बॉल को रोकने के लिए दण्डित नहीं किया जाता है।
- गोलकीपर यदि पेनाल्टी में भाग ले रहा है तो वह उपरोक्त विशेषाधिकारों से वंचित रहेगा और उसे दस्तानों के अतिरिक्त अपने पैंड या किसी अन्य साज-सामान को उतारने नहीं दिया जाता है।
- यदि बचाव-पक्ष का कोई खिलाड़ी अपने घेरे के भीतर जानकर नियमों का उल्लंघन करता है तो अम्पायर द्वारा विरोधी टीम को पेनाल्टी-कार्नर दिया जाता है।
- जब गेंद गोल के खम्भों के बीच से गोल-रेखा को पूरी तरह से पार कर जाए तो गोल हो जाता है।

क्रिकेट

क्रिकेट खेल का जन्मदाता इंग्लैण्ड को माना जाता है, परन्तु कुछ इतिहासकार इसका जन्मस्थान फ्रांस को मानते हैं। 12वीं शताब्दी में इस खेल का प्रचलन इंग्लैण्ड में ही था।

यह खेल दो दलों के बीच खेला जाता है। प्रत्येक दल में 11-11 खिलाड़ी होते हैं। यह खेल तीन प्रारूपों में खेला जाता है - 1. पाँच दिवसीय मैच (टेस्ट मैच) 2. एक दिवसीय मैच, 3. 20-20 मैच।

खेल का मैदान तथा उपकरण-

इस खेल का मैदान 75 गज का अण्डाकार होता है। दोनों विकेट्स के बीच की दूरी 22 गज होती है, जिसे पिच कहते हैं। गेंद का वजन औंस से कम न हो तथा औंस से अधिक न हो। इसकी परिध्ि 3.5 इन्च से कम न हो तथा 4 इंच से अधिक न हो। बैट-इसकी चैड़ाई इंच से अधिक न हो तथा इसकी लम्बाई 58 इंच से अधिक न हो।

क्रिकेट खेल के कुछ प्रमुख नियम-

1. टीम की बैटिंग या फील्डिंग का निर्णय टॉस जीतने के बाद होता है।

2. खेल प्रारम्भ होने, मध्याह्न तथा खेल समाप्त होने का समय पूर्व निर्धारित होता है।

3. पहले बल्लेबाजी करने वाली टीम जितने रन बनाएगी, विपक्षी टीम को जीतने के लिए उससे एक रन ज्यादा बनाना पड़ता है।

बैडमिन्टन-

बैडमिन्टन रैकेट से खेला जाने वाला खेल है जो दो विरोधी खिलाड़ियो (एकल) या दो विरोधी जोड़ों (युगल) द्वारा नेट से विभाजित एक आयताकार कोर्ट में आमने-सामने खेला जाता है। खिलाड़ी अपने रैकेट से शटलकॉक को मारकर के अपने विरोधी के कोर्ट के आधे हिस्से में गिराकर अंक प्राप्त करते हैं। शटलकॉक कोर्ट के अन्दर गिरने पर सर्विस ब्रेक हो जाती है। प्रत्येक पक्ष शटलकॉक को नेट के उस पार जाने से पहले उस पर सिर्फ एक बार मार (स्ट्राइक) सकता है। इसमें 21-21 अंकों का प्रत्येक सेट तथा कुल 3 सेट का मैच होता है। दो सेट जीतने वाले को विजेता घोषित किया जाता है।

- शटलकॉक 14 से 16 पंखे कार्क के बेस में फिक्स होते हैं। सभी पंखों की लम्बाई 62 से 70 मिलीमी0 होती है। शटलकॉक का वजन 4.75 से 5.50 ग्राम तक होता है।
- रैकेट- इसमें रैकेट की लम्बाई 68 सेमी0 से अधिक नहीं होनी चाहिए। रैकेट

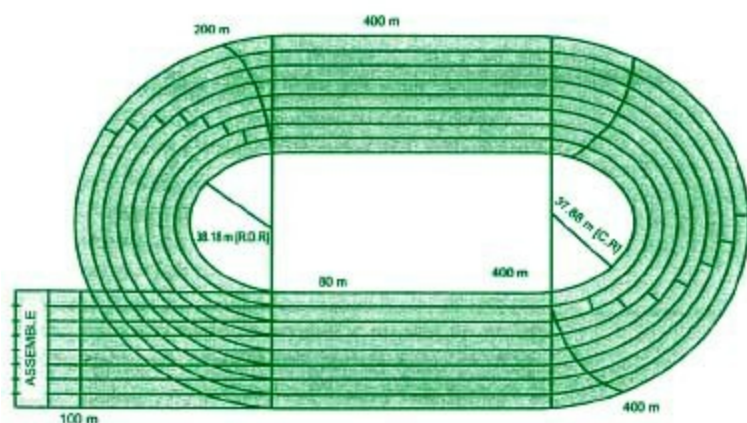
की चैड़ाई 23 से0मी0 से अधिक नहीं होनी चाहिए।

- सर्विस-इसमें सर्विस करते समय खिलाड़ी (सर्वर तथा रिसीवर) दोनो अपने कोर्ट में खड़े होते हैं। उनके दोनों पैर सीमा रेखाओं को बिना छुए अपनी-अपनी जगह स्थिर रखकर सर्विस करेंगे।

अर्जुन अवार्ड से सम्मानित खिलाड़ी - साइना नेहवाल, पी0वी0 सिंधु, पी0 गोपीचन्द, श्रीकान्त, अभिन्न श्यामगुप्त, अनूप श्रीधर आदि।

एथलेटिक्स के खेल

1. दौड़

एथलेटिक्स के खेल में दौड़ प्रतियोगिता प्रमुख होती है। यह 100 मी., 200 मी. 400 मी. तथा 800 मी. है। 14 वर्ष आयु वर्ग की सबसे लम्बी दौड़ 800 मीटर है। जहाँ से 200 मीटर की दौड़ प्रारम्भ होती है, वहीं से यह दौड़ भी शुरू की जाती है। इस दौड़ को प्रारम्भ करने के लिए स्टैंगर के बजाए कर्व से दौड़ाया जाता है। जिसके आरम्भ होने के उपरान्त खिलाड़ी बिना किसी धावक को बाधा पहुँचाए प्रथम लेन में आकर दौड़ पूरी कर सकता है।

4*100 मीटर रिले

इस दौड़ को गोल परिधि के धावन पथ पर ही कराया जाना चाहिए। इसमें एक टीम के 4 धावक प्रतिभाग करते हैं। इसमें बैटन का प्रयोग होता है। इसकी लम्बाई

30 सेमी व परिधि 12 सेमी होती है एवं वजन 50 ग्राम से 60 ग्राम तक होता है। बेंटन को निर्धारित जोन में ही बदलना होता है जो कि 20 मी लम्बा बना होता है।

80 मीटर बाधा दौड़

इस दौड़ में 80 मी लेन में 8 बाधाओं को पार करना पड़ता है। इसमें पहली बाधा 12 मी पर शेष 8 मी के अन्तर से लगायी जाती है। बाधा (हार्डिल) की ऊँचाई बालकों के लिए .92 सेमी तथा बालिकाओं के लिए .76 सेमी होती है।

2. ऊँची कूद

ऊँची कूद का मैदान 5 मीटर लम्बा व 4 मीटर चैंड़ा क्षेत्र होता है, जिसके पोल की ऊँचाई 2.75 मीटर होती है। क्रॉस बार की लम्बाई 3.95 मीटर से 4.02 मीटर होती है। प्रत्येक खिलाड़ी को एक निर्धारित ऊँचाई पर कूदने के लिए 3 मौके दिए जाते हैं। कूदते समय क्रॉस बार का गिर जाना फाउल होता है।

3. गोला फेंक

गोला पीतल अथवा लोहे के ठोस पदार्थ का बना होता है जिसका वजन 5 किग्रा होता है। गोला फेंकने के वृत्त का व्यास 2.135 मीटर होता है जिसकी सीध में 0.75 मी. की रेखा दोनों ओर बनायी जाती है, जिसके पीछे से खिलाड़ी को बाहर निकलना होता है। सेक्टर के किनारे एक टी बोर्ड लगा होता है।

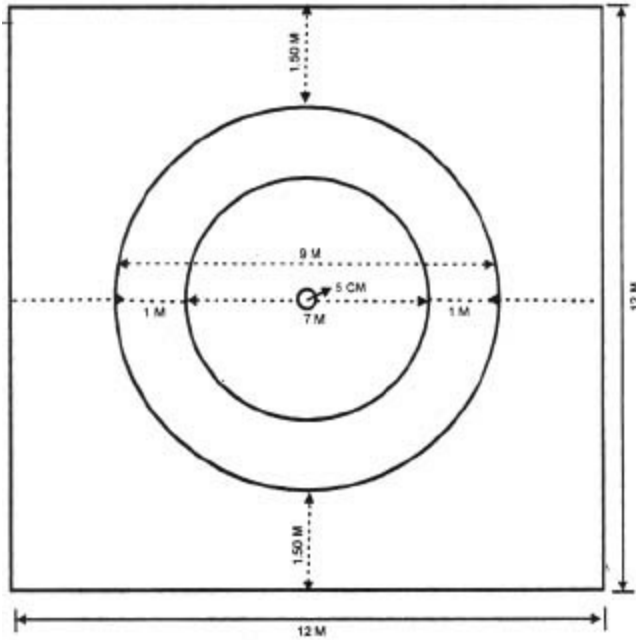
4. चक्का फेंक (डिस्कस थ्रो)

डिस्कस, फाइबर या लकड़ी का वृत्त के आकार का होता है। इसका वजन 1.5 किलोग्राम होता है। डिस्कस फेंकने के वृत्त का व्यास 2.05 मीटर होता है, जिसकी सीध में दोनों ओर .75 मीटर की रेखा बनी होती है। जिसके पीछे से खिलाड़ी को वृत्त के बाहर निकलना होता है। इसका सेक्टर 34.92 अंश का होता है। फेंक की नाप, फेंका गया डिस्कस जिस जगह गिरता है उस बिन्दु से वृत्त के केन्द्र बिन्दु तक की जाती है। इसमें खिलाड़ी को तीन अवसर प्रदान किए जाते हैं। डिस्कस सेक्टर से बाहर जाने पर फाउल होता है।

5. *कुश्ती*

विश्व के प्राचीनतम खेलों में एक खेल - 'कुश्ती' का उल्लेख हमारे पौराणिक ग्रन्थो में भी मिलता है। ऐतिहासिक तथ्य साक्षी हैं कि 2500 ई0पू0 में भी 'कुश्ती' प्रचलित थी। यह बात और है कि तब इसे 'मल्ल युद्ध' के नाम से जाना जाता था। इसे मात्र मनोरंजन का ही नहीं, बल्कि शक्ति का भी प्रतीक माना जाता था। राजा-महाराजाओ से लेकर जमींदार तक पहलवानों को संरक्षण देते हुए 'कुश्ती' को प्रोत्साहित करते थे।

कुश्ती का स्थान

कुश्ती के लिए 9 मीटर व्यास का एक गोलाकार अखाड़ा होता है, जिसके अन्दर एक मीटर व्यास का केन्द्रीय वृत्त रेखांकित होता है। यदि गद्दे पर प्रतियोगिता आयोजित होती है तो गद्दा 1 मीटर तक ऊँचा होता है।

कुश्ती की अवधि

प्रत्येक कुश्ती का कुल समय 6 मिनट होता है। यह समय तीन-तीन मिनट के दो भागों में बँटा होता है। प्रत्येक राउंड के बाद 30 सेकेण्ड का विश्राम होता है।

कुश्ती के लिए भार वर्ग

प्रतियोगिता प्रारम्भ होने से 1 दिन पूर्व खिलाड़ी का भार लिया जाता है।

1. 25-27 ***किग्रा*** 2. 27-30 ***किग्रा*** 3. 30-33 ***किग्रा*** 4. 33-37 ***किग्रा***
5. 37-41 ***किग्रा*** 6. 41-45 ***किग्रा*** 7. 45-50 ***किग्रा*** 8. 50-55 ***किग्रा***
9. 55-60 ***किग्रा*** 10. 60 ***किग्रा से ज्यादा***

कुश्ती से संबंधित प्रमुख नियम

पुल (***चनसस***)

जब कोई पहलवान चित्त होने के खतरे से बचने हेतु संघर्ष करता है और उसकी पीठ गद्दे की ओर 90 अंश से अधिक मुड़ जाती है तथा वह अपने शरीर के ऊपर के हिस्से से प्रतिरोध करता है तो इस स्थिति को पुल कहा जाता है।

चित्त

जब एक पहलवान के दोनों कंधे एक साथ गद्दे को छू लेते हैं तथा दूसरे का उस पर नियंत्रण हो जाता है इस स्थिति को चित्त होना कहा जाता है। यह हार का सूचक है।

सडेन डेथ

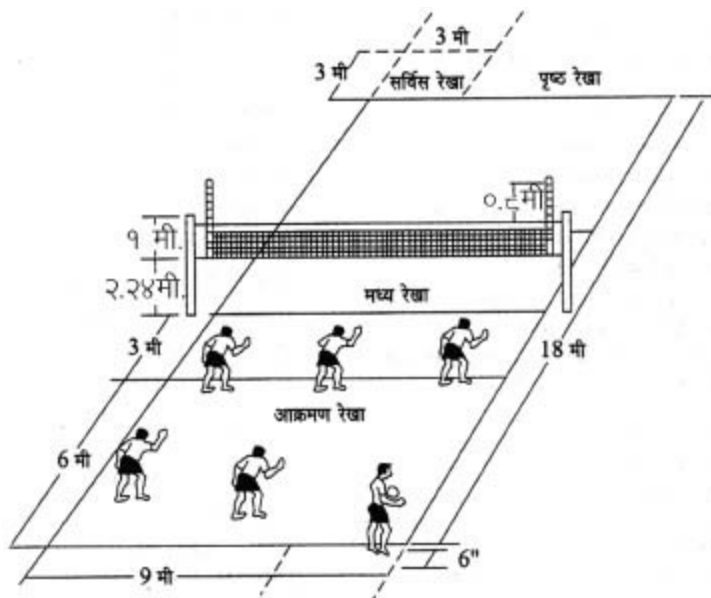
जब दोनों पहलवानों के अंक बराबर होते हैं तो सडेन डेथ द्वारा अंतिम निर्णय होता है। इसमें जो पहलवान पहला अंक जीतता है, वह विजेता होता है।

कुश्ती के महान खिलाड़ी

गामा पहलवान - गामा पहलवान को रुस्तम-ए-जहाँ कहा जाता है।

दारा सिंह - 'फ्री स्टाइल' कुश्ती के लिए विश्व विख्यात पहलवान रहे हैं।

महाबली सतपाल- गुरु हनुमान के शिष्य महाबली सतपाल जो भारतीय विद्यालयी खेल संघ के अध्यक्ष एवं भारतीय कुश्ती के विकास पुरुष हैं। इन्हें महाबली एवं पद्मश्री सम्मान से सम्मानित किया जा चुका है।

6. वॉलीबॉल

इस खेल में दोनों टीमों में 6-6 खिलाड़ी होते हैं। खेल का मैदान नेट के द्वारा 2 बराबर भागों में बँटा होता है। सर्विस से गेंद नेट के पार करके खेल प्रारम्भ किया जाता है। सर्विस दी गई टीम की कोशिश होती है कि विरोधी टीम न तो गेंद को लौटा पाए और न इसे जमीन पर गिरने से रोक पाए।

विपक्षी टीम यदि गेंद लौटाने में सफल हो जाती है तब उसका भी प्रयास होता है कि पहली टीम के खिलाड़ी गेंद लौटा न सकें तथा वह गेंद उनके पाले में गिर जाए।

प्रत्येक टीम को गेंद को तीन बार उठाने का मौका मिलता है। खिलाड़ी शरीर के किसी हिस्से से गेंद मार सकते हैं परन्तु गेंद शरीर पर रुकने न पाए। प्रायः यह

उँगलियों से ही खेला जाता है।
वॉलीबॉल का वजन 260 से 280 ग्राम परिधि 65-67 सेमी होती है। वॉलीबॉल में 9 मीटर चैड़ा तथा 18 मीटर लम्बा मैदान होता है जिसमें एक मध्य रेखा होती है। मध्य रेखा के ऊपर जाली (नेट) लगायी जाती है। मध्य रेखा से दोनों ओर 9ग9 वर्गमीटर का वर्गाकार क्षेत्र होता है जिसमें मध्य रेखा से 3 मीटर दूर आक्रमण रेखा होती है। मध्य रेखा के अंतिम दोनों छोर से एक-एक मीटर दूर खम्भा होता है जिसमें नेट लगायी जाती है। खम्भों की ऊँचाई 2.50 मीटर होती है। जमीन से नेट की ऊँचाई पुरुष वर्ग में 2.43 तथा महिला वर्ग में 2.24 मीटर होती है। दोनों तरफ पृष्ठ रेखा के बाहर सर्विस क्षेत्र होता है। इस खेल में कुल छः निर्णायक सदस्य होते हैं जिसमें मुख्य निर्णायक, सह निर्णायक, स्कोरर, टाइम कीपर, दो लाइन जज होते हैं।
गणना
वॉलीबॉल पाँच सेटों में खेला जाता है। जो टीम तीन सेट जीत जाती है उसे विजेता घोषित किया जाता है। एक सेट 25 अंक का होता है। पाँचवाँ सेट यदि होता है तो 13 अंक आने पर दोनों टीमों का आपस में पाला बदल दिया जाता है। उसी अंक के आगे खेल बढ़ाया जाता है।

9. फुटबॉल

- यह खेल विश्व में सबसे ज्यादा खेला जाने वाला खेल है। यह खेल ग्यारह-ग्यारह खिलाड़ियों की दो टीमों के बीच खेला जाता है।
- प्रत्येक टीम में पाँच फारवर्ड, तीन हाफ़-बैक, दो फुल बैक और एक गोलकीपर विशेषज्ञ खिलाड़ी होते हैं।
- खेल का मैदान आयताकार होता है जिसकी लम्बाईगचैड़ाई अधिकतम 110*75 मी एवं न्यूतनम 100*64 मी होती है।
- फुटबॉल की परिधि 69 से 71 सेमी के बीच होती है। इसका वजन 410-450 ग्राम होता है।
- यह खेल 45-45 मिनट की दो समान समयावधि में खेला जाता है। आधा समय बीत जाने पर पाँच से दस मिनट का मध्यावकाश होता है।
- इसमें 11 खिलाड़ी खेलते हैं और पाँच अतिरिक्त खिलाड़ी होते हैं। खेल के दौरान केवल तीन खिलाड़ी ही बदले जा सकते हैं।

- *इस खेल में टॉस जीतने वाली टीम चाहे तो मैदान की साइड चुन ले चाहे बॉल, पर पहले किक लगाये।*
- *हाफ-टाइम के बाद जब खेल पुनः आरम्भ हो तो साइड बदल ली जाती है। जिस टीम के खिलाड़ी ने आरम्भ करने के समय किक लगाई थी उसकी विरोधी टीम का खिलाड़ी गेंद पर पहले किक लगाता है।*
- *पेनाल्टी-किक, पेनाल्टी-चिह्न से लगाई जाती है। जब यह किक लगाई जा रही हो तो किक लगाने वाले खिलाड़ी और विरोधी टीम के गोल कीपर के अलावा सभी खिलाड़ी खेल के मैदान के अन्दर हों परन्तु पेनाल्टी क्षेत्र से बाहर कम से कम* 9.15 *मी दूर रहेंगे।*

अन्तर्राष्ट्रीय खेल

बच्चे हों या बूढ़े, सभी को खेल में आनन्द आता है। हम अपने गाँव, मुहल्ले तथा शहर में टीम बनाकर खेल खेलते हैं। हमारे विद्यालय में भी बहुत से खेल होते हैं।

प्रतिवर्ष हमारे जनपद में न्याय पंचायत स्तर, ब्लॉक स्तर एवं जिले स्तर पर खेल आयोजित किए जाते हैं। इन खेलों में विद्यालय तथा आस-पास के विद्यालयों के बच्चे भाग लेते हैं। खेलों में हम पुरस्कार जीत कर विद्यालय का नाम ऊँचा करते हैं। जनपद स्तर पर विजयी बच्चे मण्डल स्तर, फिर राज्य स्तर और तत्पश्चात राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिभाग करते हैं।

राष्ट्रीय स्तर पर योग्य खिलाड़ी अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर खेलों में भाग लेकर अपने-अपने देश का नाम रोशन करते हैं। अन्तरराष्ट्रीय खेलों में ओलम्पिक, पैरालम्पिक, एशियाड एवं सैफ खेल प्रमुख हैं।

ओलम्पिक खेल

- *ओलम्पिक खेलों का प्रारम्भ सर्वप्रथम* 776 *ई0पू0 में यूनान (ग्रीस) के ओलम्पिया नगर में हुआ।*
- *ओलम्पिक खेल प्रत्येक चार वर्ष बाद आयोजित होते हैं।*
- *ओलम्पिक खेलों में पहले मात्र दौड़ की ही प्रतिस्पर्धा होती थी। बाद में इसमे अन्य खेल भी जुड़ गए।*
- *ओलम्पिक में पहले महिलाएं प्रतिभाग नहीं करती थीं। सन्* 1900 *पेरिस के*

फ्रांस ओलम्पिक खेलों से महिलाएं प्रत्येक स्तर के खेलों में प्रतिभाग करती हैं।

- *आरम्भ के ओलम्पिक खेलों में प्रतियोगियों को पुरस्कार के रूप में जैतून का ताज पहनाया जाता था। अब पुरस्कार स्वरूप पदक दिए जाते हैं।*

इन्हें भी जानें:-

- *अन्तर्राष्ट्रीय खेल वे खेल हैं जिसमें दो या दो से अधिक राष्ट्र प्रतिभाग करते हैं।*
- *जैतून का पेड़ यूनान का एक पवित्र एवं सदाबहार पेड़ है। जिसको सम्मान देने की दृष्टि से उसकी पत्तियों का ताज/मुकुट पुरस्कार स्वरूप विजेताओं को पहनाया जाता था। जैतून के पेड़ को शान्ति का प्रतीक माना जाता है।*
- *आधुनिक ओलम्पिक - फ्रांस के महान शिक्षाविद् एवं समाजशास्त्री बैरेन पियरे डी कुबर्टिन ने विश्व समुदाय में एकता एवं सौहार्द के उद्देश्य से* 1896 *में एथेन्स (यूनान की राजधानी) से आरम्भ किया व* 1916, 1940, 1944 *को छोड़कर प्रत्येक चार वर्ष के अन्तराल पर ये खेल आयोजित होते हैं।*
- *ओलम्पिक ध्वज में पाँच गोले एक-दूसरे से मिले होते हैं। ये नीले, काले, लाल, पीले तथा हरे रंग के होते हैं। जो पाँच महाद्वीपों के प्रतीक हैं।*

ओलम्पिक खेलों में भारत की स्थिति

ओलिंपिक प्रतियोगिता में पदक विजेता भारतीय खिलाड़ी

सुशील कुमार, योगेश्वर दत्त, विजय कुमार, साइना नेहवाल, मेरी कॉम, गगन नारंग, साक्षी मलिक, पी वी सिन्धु, अभिनव बिंद्रा

- *सन्* 2008 *बीजिंग* (*चीन*) *ओलम्पिक में निशानेबाजी में अभिनव बिन्द्रा ने स्वर्ण पदक*, *कुश्ती में सुशील कुमार ने कांस्य पदक और मुक्केबाजी मे बिजेन्द्र सिंह ने कांस्य पदक प्राप्त किया।*
- *भारत ने ओलम्पिक खेलों में वर्ष* 1928 *से* 1956 *तक लगातार* 6 *बार हॉकी का स्वर्ण पदक जीता। इसके अतिरिक्त हॉकी में ही* 1960 *में रजत तथा* 1968, 1972 *में कांस्य पदक जीता।*
- *वर्ष* 1992 *में भारत की पी*0*टी*0 *उषा* 100 *मीटर की दौड़ में सेकेन्ड के सौवे भाग से पीछे रहने के कारण कांस्य पदक नहीं जीत सकीं।*
- *वर्ष* 1952 *में के*0*डी*0 *जाधव ने कुश्ती में कांस्य पदक जीता। यह उस समय का पहला एकल पदक था जो विजेता को व्यक्तिगत रूप से प्राप्त हुआ था।*
- *सन्* 1996 *के अटलांटा ओलम्पिक खेलों में भारत के लिएण्डर पेस लॉन टेनिस के खेल में कांस्य पदक विजेता बने।*
- *सन्* 2000 *के सिडनी ओलम्पिक में कर्णम् मल्लेश्वरी ने भारोत्तोलन स्पर्धा में कांस्य पदक प्राप्त किया।*
- *सन्* 2004 *के एथेन्स ओलम्पिक में सेना के मेजर राज्यवर्धन सिंह राठौर ने निशानेबाजी का रजत पदक प्राप्त किया।*
- *सन्* 2012 *के लन्दन ओलम्पिक में सुशील कुमार ने कुश्ती में रजत पदक तथा योगेश्वर दत्त ने भी कुश्ती में कांस्य पदक प्राप्त किया। निशानेबाजी में विजय कुमार ने रजत तथा गगन नारंग ने कांस्य पदक प्राप्त किया। बैडमिंटन मे साइना नेहवाल ने कांस्य तथा मुक्केबाजी में मैरी कॉम ने कांस्य पदक प्राप्त किया।*
- *सन्* 2016 *रियो ओलम्पिक में बैडमिंटन में पी.वी. सिंधु ने रजत पदक तथा साक्षी मलिक ने कुश्ती में कांस्य पदक जीता।*
- *रियो ओलम्पिक* 2016 *में दीपा करमाकर भारत की प्रथम महिला जिमनास्ट थीं जिन्होंने जिमनास्टिक प्रतियोगिता में भाग लिया लेकिन कुछ ही अंकों से कांस्य पदक से वंचित रह गईं।*

पैरालम्पिक खेल

वैसे तो पैरालम्पिक खेल की शुरुआत की कहानी ओलम्पिक के साथ ही जुड़ी है। इसका श्रेय डॉ0 गुडविंग गुट्टमन्न को जाता है, जिन्होंने अक्षम लोगों को जीने का नया नज़रिया देने के लिए ओलम्पिक के समान ही पैरालम्पिक की संकल्पना की थी। सन् 1960 में प्रथम पैरालम्पिक का आयोजन रोम (इटली) में किया गया, जिसमें 23 देशों के 400 खिलाड़ियों ने प्रतिभाग लिया।

भारत ने अब तक पैरालम्पिक खेलों में जीते गए 8 पदकों में से एथलेटिक्स मे 6 व तैराकी व पावर-लिफ्टिंग में एक पदक जीते हैं।

रियो पैरालम्पिक (2016) में भारत की 'दीपा मलिक' ने शॉटपुट में रजत पदक हासिल कर, पहली भारतीय महिला खिलाड़ी होने का गौरव प्राप्त किया।

एशियाड खेल

- एशियाई खेलों के जनक प्रोफेसर गुरुदत्त सोढ़ी, महाराजा पटियाला एवं भारत के प्रथम प्रधानमंत्री पं0 जवाहर लाल नेहरू थे।
- इन खेलों का आयोजन भी प्रत्येक चार वर्ष बाद होता है।
- एशियाड खेलों का प्रथम आयोजन वर्ष 1951 में 4 मार्च से 11 मार्च तक नई दिल्ली में आयोजित किया गया था।
- एशियाड खेलों में एथलेटिक्स, हैण्डबॉल, बास्केटबॉल, कुश्ती, भारोत्तोलन, मुक्केबाजी, कराटे, कबड्डी, जिम्नास्टिक, निशानेबाजी, तैराकी, साइकिल दौड़, हॉकी, वॉलीबॉल, फुटबॉल आदि खेल सम्मिलित हैं।
- वर्ष 1982 में नवें एशियाई खेलों का आयोजन नई दिल्ली में हुआ था।
- एशियाई खेल वर्ष 2002 में बुसान (दक्षिण कोरिया) में हुए थे। जिसमें कुल 44

देशों ने भाग लिया। इसमें खेलों की कुल संख्या 38 थी।

- एशियाई खेल वर्ष 2006 में कतर की राजधानी दोहा में हुआ था जिसमें कुल 45 देशों ने भाग लिया। इसमें खेलों की कुल संख्या 39 थी।
- एशियाई खेल वर्ष 2010 में चीन के गुआंग्झू में हुआ था जिसमें कुल 45 देशों ने भाग लिया। इसमें खेलों की कुल संख्या 42 थी।
- एशियाई खेल वर्ष 2014 में दक्षिण कोरिया के इंचियोन में हुआ था, इसमें भारत ने पुरुष हॉकी टूर्नामेंट में स्वर्ण पदक जीता। इस खेल में कुल 45 देशों ने भाग लिया और खेलों की कुल संख्या 36 थी।

एशियाड में भारत की स्थिति- भारत ने 2014 तक 139 स्वर्ण पदक, 178 रजत पदक, 285 कांस्य पदक जीते हैं।

सैफ (सार्क) खेल या दक्षेस (दक्षिण एशियाई खेल)

आज विभिन्न देशों के बीच खेल श्रेष्ठता का सूचक बन गए हैं। अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर खेलों में भाग लेने से देश का गौरव बढ़ता है। सैफ अर्थात् साउथ एशिया इन्टरनेशनल फेडरेशन। इसके अन्तर्गत केवल साउथ एशिया के देश ही खेलों मे भाग ले सकते हैं। सैफ में भारत, श्रीलंका, पाकिस्तान, बांग्लादेश, नेपाल, भूटान तथा मालद्वीव देश शामिल हैं।

इन्हें भी जानें

राष्ट्रकुल खेल क्या हैं - राष्ट्रकुल खेलों का आयोजन भी प्रत्येक चार वर्ष के उपरान्त किया जाता है। इन खेलों में वही देश भाग लेते हैं जिन पर ब्रिटिश सरकार ने शासन किया था। भारत ने वर्ष 1934 ई0 में लंदन में आयोजित राष्ट्रकुल खेल में प्रथम बार प्रतिभाग किया था। इस खेल का प्रारम्भ सर्वप्रथम वर्ष 1930 में कनाडा से प्रारम्भ किया गया जिसमें कुल 11 देशों ने भाग लिया था।

हमने जाना - प्रमुख खेलों के नियम, खिलाड़ी। अन्तर्राष्ट्रीय, राष्ट्रीय, ओलम्पिक, पैरालम्पिक, एशियाड, सैफ तथा राष्ट्रकुल खेल एवं भारत की इन खेलों में स्थिति।

अभ्यास

1 सबसे लम्बी दौड़ कितने मीटर की होती है ?

2. ऊँची कूद में प्रत्येक खिलाड़ी द्वारा कितने प्रयास किए जाते हैं ?

3. *गोलाफेंक में गोला किस पदार्थ का बना होता है एवं इसका वजन कितना किलोग्राम होता है* ?

4. *डिस्कस किस आकार का होता है* ? *इसका वजन कितने किलोग्राम होता है* ?

5. '*मल्ल युद्ध*' *को वर्तमान में किस नाम से जाना जाता है* ?

6. '*कुश्ती*' *में गद्दे की ऊँचाई कितने मीटर होती है* ?

7. '*कुश्ती*' *के कुछ खिलाड़ियों के नाम बताइए।*

8. '*वॉलीबॉल*' *खेल में प्रत्येक टीम में कितने-कितने खिलाड़ी होते हैं* ?

9. '*वॉलीबॉल*' *खेल के मैदान की लम्बाई एवं चैड़ाई कितने मीटर होती है।*

10. *अन्तरराष्ट्रीय खेल से आप क्या समझते हैं* ?

11. *ओलम्पिक ध्वज में कितने गोले होते हैं* ?

12. *किसी एक स्थानीय खेल के मैदान का चित्र, नाप सहित बनाइए।*

सही विकल्प चुनें-

1. *ओलम्पिक खेलों का सर्वप्रथम प्रारम्भ हुआ* ?

(*क*) *ईरान* (*ख*) *यूनान*

(*ग*) *इराक* (*घ*) *इनमें से कोई नहीं*

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

1.*ओलम्पिक खेलों का आयोजन प्रत्येक* .... *वर्ष के उपरान्त होता है।*

2.*पैरालम्पिक खेलों का श्रेय* .... *को जाता है।*

3.*राष्ट्रकुल खेलों का प्रारम्भ वर्ष* .... *में कनाडा में हुआ।*

4.*एशियाड खेलों का प्रथम आयोजन वर्ष* ..... *में नई दिल्ली में हुआ।*

प्रोजेक्ट वर्क -

आपके गाँव में खेले जाने वाले स्थानीय खेलों की एक सूची बनाइए।

यह भी जानिए -

कुछ प्रसिद्ध खिलाड़ी तथा उनके उपनाम

क्र.सं. खिलाड़ी- उपनाम- खेल

1. *मेजर ध्यानचन्द- हॉकी के जादूगर-हॉकी*
2. *मिल्खा सिंह-फ्लाइंग सिख -एथेलेटिक*

3. *पी.टी. उषा-उड़न परी-एथेलेटिक*
4. *सचिन तेंदुलकर- मास्टर ब्लास्टर- क्रिकेट*
5. *बाईचुंग भूटिया- सिक्किमी स्निपर- फुटबॉल*
6. *पेले- ब्लैक पर्ल- फुटबॉल*
7. *डियागो मैराडोना- द गोल्डन ब्वॉय- फुटबॉल*
8. *माइक टाइसन- आयरन माइक- बॉक्सिंग*
9. *उसेन बोल्ट- लाइटनिंग बोल्ट- एथेलेटिक*
10. *विश्वनाथन आनंद- द लाइटनिंग किड- शतरंज*

पाठ-९ प्राथमिक चिकित्सा, नशीले पदार्थ एवं उनके दुष्परिणाम

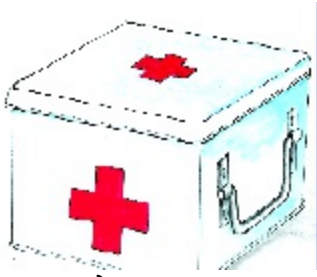
J5CI3E

खेल के मैदान में सभी बच्चे खेल रहे थे। अचानक एक बच्चा खेलते-खेलते गिर गया। शिक्षक ने उस बच्चे को जमीन पर सीधा लिटाया। उसे हवा किया तथा पीने को पानी दिया।
अध्यापक द्वारा बच्चे को जमीन पर लिटाना, हवा करना और पानी पिलाना ही प्राथमिक चिकित्सा है। जब कोई घटना घटती है तब डॉक्टर के आने से पहले घायल व्यक्ति का जो उपचार किया जाता है उसे प्राथमिक चिकित्सा (प्राथमिक उपचार) कहते हैं।
महत्त्व

- प्राथमिक चिकित्सा की सहायता से घायल/रोगी के जीवन की रक्षा होती है।
- चोट की गम्भीरता को कम करने में प्राथमिक चिकित्सा सहायक है।
- प्राथमिक चिकित्सा से घायल को धैर्य प्रदान करने में सहायता मिलती है।

खेल के मैदान में होने वाली घटनाएँ

- खेलते या दौड़ते समय बच्चों का गिर जाना तथा उनको चोट लगना।
- खून बहना, हड्डी टूटना या बेहोश होना।
- निर्जलीकरण होना।
- माँस-पेशियों में खिंचाव तथा मोच आना।

प्राथमिक उपचार- क्या-क्या करें

1. *चोट लगना*

खेल के मैदान में गिर जाने से चोट लग जाती है एवं खून बहने लगता है। उस समय प्राथमिक चिकित्सा के रूप में हम करेंः-

- *शिक्षक या अभिभावक को सूचित करें।*
- *प्राथमिक उपचार पेटिका में उपलब्ध उपयुक्त सामानों से जो उपचार कर सकते हों, करें।*
- *घाव को किसी भी एन्टीसेप्टिक दवा से साफ करें तथा डॉक्टर से परामर्श करें।*

2. *हड्डी टूटना*

खेलते या दौड़ते समय, गिरने पर कभी-कभी हड्डियों पर अधिक दबाव पड़ने की स्थिति में वे टूट जाती हैं। हड्डी टूटने पर बहुत दर्द होता है। सम्बन्धित अंग काम करने की स्थिति में नहीं रहता है। हड्डी टूटने पर हम निम्नवत् प्राथमिक उपचार कर सकते हैंः-

- *घायल व्यक्ति को भीड़ से हटाकर खुली हवा में लाएँ एवं रोगी को धैर्य एवं सान्त्वना दें।*
- *यदि स्केल या लकड़ी की छोटी खपच्ची हो तो उनकी सहायता से टूटे अंग को बाँध दें।*
- *बड़ों की सहायता से स्ट्रेचर या एम्बुलेन्स से घायल व्यक्ति को डॉक्टर के पास ले जाएँ।*

3. *मूर्छा आना*

किसी भी कारण से हम कभी-कभी चक्कर खाकर गिर जाते हैं, इससे हमें होश नही रहता। ऐसी स्थिति मेंः-

- आस-पास लगी भीड़ को हटा दें।
- बेहोश हुए बच्चे के कपड़ों के बटन खोल दें। जूते व मोजे उतार दें।
- मुँह पर पानी के छींटे मारें।
- यदि हथेली व पैर के तलवे ठंडे लग रहे हों तो उन्हें हल्के हाथों से मलें।
- रोगी को हल्की-हल्की हवा करें व डॉक्टर का प्रबन्ध करें।

4. माँसपेशियों का खिंचाव

टेलीविजन पर कई बार आपने देखा होगा कि खिलाड़ी अचानक पैर पकड़कर बैठ जाते हैं। ऐसी स्थिति में खेलते समय उनकी पेशियों में खिंचाव आ जाता है तथा उन्हें बहुत दर्द होता है। पेशियों के खिंचाव की स्थिति में:-

- रोगी को आराम की स्थिति में लिटाएँ तथा दर्द निवारक क्रीम लगाकर उसी स्थिति में छोड़ दें।

5. मोच आना

खेलते या कुछ अन्य कार्य करते समय हमारे अंगों में कभी-कभी मोच आ जाती है। सम्बन्धित अंग सूज जाता है और नीला भी पड़ जाता है। ऐसी स्थिति में-

- घायल को आराम की स्थिति में रखें तथा दर्द निवारक क्रीम लगाएँ।
- डाक्टर से परामर्श करें।

6. पानी में डूबना

खेल में 'तैराकी' के समय यदि किसी कारणवश खिलाड़ी डूबने लगे तो उसे पानी से बाहर निकालने के पश्चात् पेट के बल लेटा दें।

- उसके कपड़े ढीले कर दें।
- पेट पर हल्का दबाव डालकर पानी मुँह से बाहर निकालने का प्रयास करें।
- कृत्रिम श्वास दें हृदय पर हल्की मालिश करें।

7. निर्जलीकरण

किसी कारणवश शरीर में पानी की औसत मात्रा में कमी हो जाती है तो इसे

निर्जलीकरण कहते हंै। बार-बार दस्त तथा उल्टी होने पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है ऐसी स्थिति में -

- जीवनरक्षक घोल (ORS) पिलाना चाहिए।
- पानी, नमक, चीनी, नींबू का घोल पिलाना चाहिए।

प्राथमिक चिकित्सा के समय ध्यान देने योग्य बातें

- चोट लगे भाग को अधिक उठाना, आपस में रगड़ना एवं उस स्थान की मालिश नहीं करनी चाहिए।
- टूटी हड्डी को हिलाना-डुलाना नहीं चाहिए।
- बेहोशी (मूर्छा) की स्थिति में उसे एक करवट पर लिटाना चाहिए।
- एक दो बूँद पानी के अतिरिक्त रोगी को किसी प्रकार का तरल पदार्थ नही पिलाना चाहिए।

नशीले पदार्थ एवं उनके दुष्परिणाम

एक दिन मदन अपने पिता के साथ गाँव के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र गया। डॉक्टर एक मरीज का निरीक्षण कर रहा था। मरीज का चेहरा एकदम बुझा हुआ था। उसकी आँखों के नीचे काले धब्बे पड़े हुए थे और वह ठीक ढंग से चल भी नहीं पा रहा था। डॉक्टर बार-बार उस मरीज को चेतावनी दे रहा था कि अगर उसने नशीले पदार्थों का सेवन करना नहीं छोड़ा तो उसकी जान भी जा सकती है।

मदन ने पिताजी से पूछा- पिताजी नशीला पदार्थ क्या होता है ?

पिताजी ने कहा: मदन, तुमने देखा होगा कि कई लोग सिगरेट, बीड़ी, तम्बाकू, शराब, गाँजा, सुपारी व गुटका आदि का सेवन करते हैं। इन्हीं चीजों को नशीले पदार्थ कहते हैं। इनके अतिरिक्त हेरोइन, चरस, कोकीन, ब्राउनशुगर आदि भी नशीले पदार्थ हंै।

नशीले पदार्थों के सेवन से दो खतरे हो सकते हैं-

1. स्वास्थ्य के लिए खतरा

नशीले पदार्थ स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालते हैं। अधिक समय तक इन पदार्थों का सेवन करते रहने से इनकी आदत पड़ जाती है। एक बार आदत पड़ जाने पर नशीला

पदार्थ न मिलने पर व्यक्ति के अन्दर बेचैनी बढ़ने लगती है। बेचैनी दूर करने के लिए वह बार-बार नशीले पदार्थों का सेवन करने लगता है। परिणामस्वरूप वह गंभीर रोगों का शिकार हो जाता है।

सिगरेट तथा पान मसाला में निकोटीन नामक पदार्थ पाया जाता है जो 7 सेकेण्ड के अन्दर ही हमारे मस्तिष्क को प्रभावित करता है।

कभी-कभी खेल प्रतियोगिताओं में खिलाड़ी अपने शारीरिक शक्ति को बढ़ाने के लिए शक्तिवर्द्धक नशीली दवाओं का प्रयोग करने लगते हैं, जिसे डोपिंग कहते हैं। दवाओं के प्रयोग में पकड़े जाने पर ऐसे खिलाड़ी अन्तर्राष्ट्रीय खेलों से बाहर हो जाते हैं। उनके द्वारा जीते हुए पदक भी वापस ले लिए जाते हैं। इसकी वजह से खिलाड़ी को ही नहीं, राष्ट्र को भी अपमानित होना पड़ता है। खिलाड़ी का पूरा जीवन प्रभावित हो जाता है।

इसलिए बच्चों नशा करना किसी भी तरह से लाभकारी नहीं है। इसका हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। ऐसा नहीं है कि हम इन पदार्थों के सेवन से बच नहीं सकते। इसका सीधा व सरल उपाय है कि स्वयं हमें ही इन आदतों में पड़ने से बचना चाहिए एवं अपने ऊपर नियंत्रण रखना चाहिए। इसके लिए आवश्यक है कि सही मित्रों का चुनाव करें। नशा करने वालों की संगत से बचें। जब कोई समस्या आए तो माता-पिता एवं शिक्षकों को बताएँ तथा उनका पूरा सहयोग लें। यदि तुम्हे कोई नशीला पदार्थ लेने के लिए कहे तो हमेशा दृढ़ता के साथ 'ना' कहो।

इन्हें भी जानों

- सरकार द्वारा सार्वजनिक स्थल पर सिगरेट पीना निषेध कर दिया गया है अगर कोई ऐसा करता है तो उसे समझाएँ।
- कोई अजनबी तुम्हें कुछ खाने की वस्तु दे तो मत खाओ। इसमें नशीला पदार्थ मिला हो सकता है।
- सिगरेट के धुएँ के सम्पर्क में लगातार रहने से हृदय रोग और फेफड़ों का कैंसर होने की सम्भावना 25 प्रतिशत तक बढ़ जाती है।
- डॉक्टरों के अनुसार, मुँह के कैंसर के 90 प्रतिशत मामले तम्बाकू, गुटका चबाने के होते हैं।

हमने जाना - प्राथमिक चिकित्सा का अर्थ, महत्व, खेल के मैदान में होने वाली दुर्घटनाएँ, उनका प्राथमिक उपचार। नशीले पदार्थों का हमारे स्वास्थ्य पर पड़ने वाला दुष्प्रभाव एवं बचने के उपाय।

अभ्यास

1. *प्राथमिक चिकित्सा क्या है* ?
2. *खेल के मैदान में प्रायः किस प्रकार की घटनाएँ घटती हैं* ?
3. *प्राथमिक चिकित्सा के दो महत्त्व बताइए* ?
4. *पेशियों के खिंचाव की स्थिति में क्या प्राथमिक उपचार करेंगे* ?
5. *हड्डी टूटने की स्थिति में आप तुरन्त क्या करेंगे* ?
6. '*डोपिंग' किसे कहते हैं*?
7. *नशीले पदार्थों का सेवन करने से शरीर पर क्या दुष्प्रभाव पड़ता है* ?

रिक्तस्थानों की पूर्ति कीजिए-

(*क*) *सिगरेट और पानमसालों को बनाने में .... नामक विषैला रासायनिक तत्व प्रयोग किया जाता है।*

(*ख*) *नशीले पदार्थों का शरीर पर .... प्रभाव पड़ता है।*

(*ग*) *नशा करने वालों की .... से बचें।*

(*घ*) *डूबते व्यक्ति को पानी से निकालकर ...... लिटा देंगे।*

प्रोजेक्ट वर्क -

घर में पड़े पुराने डिब्बे को सजाकर 'फर्स्ट-एड बॉक्स' बनाइए तथा आवश्यक वस्तुएँ भी रखिए।

पाठ-१० खेल: नियम, प्रबन्धन एवं पुरस्कार

J5LE52

विद्यालय के खुलने एवं बन्द होने का एक निश्चित समय होता है। विद्यालय मे विषयों के अध्ययन- अध्यापन तथा खेल का समय भी निर्धारित होता है। यह इसलिए होता है कि पढ़ाई के साथ-साथ खेलकूद भी सुचारु रूप से हो सके। यह सब 'विद्यालय प्रबन्धन' के अन्तर्गत आता है।

खेल प्रबन्धन

विद्यालय में खेलकूद के आयोजन हेतु जब प्रबन्धन किया जाता है तो उसे 'खेल प्रबन्धन' कहते हैं। इसके लिए निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखा जाता है-

- खेल का स्थान, निर्णायक एवं समय निश्चित करना।
- मैदान के निर्माण हेतु सामग्री व खेल उपकरण उपलब्ध कराना।
- प्राथमिक चिकित्सा एवं सुरक्षा का पूर्ण प्रबन्ध करना।
- खिलाड़ियों, निर्णायकों तथा अतिथिगण के बैठने की व्यवस्था करना।
- पीने के पानी एवं जलपान की व्यवस्था करना।
- क्रीड़ा हेतु धन एवं आवास की व्यवस्था करना।

खेल नियोजन

किसी कार्य को व्यवस्थित ढंग से करने के लिए उस कार्य की योजना बनाना अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। खेल आयोजन से पूर्व भी उसकी योजना बनाना आवश्यक होता है। खेल नियोजन करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखा जाता है-

- विद्यालय में उपलब्ध भौतिक, मानवीय संसाधन एवं खेल सामग्री की उपलब्धता।
- ऋतु, मौसम तथा परिवेश के अनुकूल खेल।

खेल-नियोजन में समितियों का गठन किया जाता है। इन समितियों की सहायता से खेल प्रतियोगिता योजना के अनुरूप संचालित होती है। सभी कार्य आरम्भ से खेल समाप्ति तक सुव्यवस्थित ढंग से पूरा होता है। समिति के सभी सदस्य अपने कर्तव्यों को निभाते हुए खेल आयोजन को सफल बनाते हैं। खेल-समिति का गठन निम्नानुसार किया जाता है-

1. मुख्य समिति

1. अध्यक्ष	2. उपाध्यक्ष
3. सचिव	4. कोषाध्यक्ष

2. सहायक समिति (उप समिति) एवं उनके कार्य

क्र.सं.सहायक (उप) समिति   कार्यों का विवरण

1. खेल समिति   प्रतियोगिता के लिए निर्णायक, खेल अधिकारी, स्थान, तिथि आदि   निश्चित करना।

2. खेल उपकरण   खेल के मैदान का निर्माण तथा खेल सम्बन्धी उपकरण की व्यवस्था करना।

3. प्रचार समिति   प्रतिभागी टीमों को खेल सम्बन्धी सूचना से अवगत कराना तथा समाचार-पत्र में विज्ञापन देना।

4. बैठक व्यवस्था   अतिथि खिलाड़ी एवं दर्शकों के बैठने की उचित व्यवस्था करना।

5. समितिपंजीकरण प्रतिभागी टीमों की प्रविष्टि तथा प्रतियोगिता शुल्क लेना। खिलाड़ियों समिति को चेस्ट नम्बर देना। रिकार्ड एवं प्रमाणपत्र की व्यवस्था रखना।

6. स्वागत समिति   मुख्य अतिथि, अन्य अतिथि का स्वागत, बैज माला, बुके स्मृति-चिह्न की व्यवस्था करना।

7. पुरस्कार-वितरण विजयी छात्रों के लिए पुरस्कार एवं प्रमाणपत्र वितरण की व्यवस्था एवं उनका रिकार्ड रखना।

8. अर्थ-व्यवस्था   खेल आयोजन हेतु धन की व्यवस्था कर बजट बनाना। बजट के समिति अनुसार खर्च एवं उसका लेखा-जोखा रखना।

9. जलपान समिति टीमों तथा अतिथियों के लिए जलपान की उचित

व्यवस्था करना।

खेल प्रतियोगिताओं का महत्त्व

1. विद्यालय में प्रतियोगिता आयोजन से, अधिक से अधिक बच्चों को खेलने का अवसर तथा खेल सीखने का मौका मिलता है।
2. खिलाड़ियों को पूरे वर्ष में सीखे गए खेल-कौशल को दिखाने का अवसर प्राप्त होता है।
3. खिलाड़ी अपना मूल्यांकन कर और खेल-कौशल को सुधारने एवं विकसित करने के लिए तत्पर रहता है।
4. नयी तकनीक एवं कौशल सीखने को उत्सुक होते हैं।
5. टीमों के परस्पर खिलाड़ियों में मैत्रीभाव, सामाजिक तथा नैतिक गुणों का विकास होता है।
8. खेलों के माध्यम से बच्चों में नियमों का पालन करना, अनुशासन तथा जिम्मेदारी की भावना जागृत होती है।

प्रतियोगिताओं के प्रकार

प्रतियोगिता दो प्रकार की होती हैं-

1. अन्तःविद्यालयीय क्रीड़ा प्रतियोगिता - यह खेल विद्यालयीय बच्चों के लिए आयोजित होती है। विद्यालय की टीमें अपने-अपने सदन या कक्षानुसार प्रतियोगिता में भाग लेते हैं। इस खेल के आयोजन से अधिक से अधिक बच्चों को खेलने का अवसर मिलता है।

2. अन्तर विद्यालयीय क्रीड़ा प्रतियोगिता - अन्तरविद्यालयीय प्रतियोगिता ऐसी प्रतियोगिता है जो दो या इससे अधिक विद्यालयों के बीच खेली जाती है। यह निम्नलिखित स्तरों पर आयोजित होती है -

1. स्कूल स्तर पर (विभिन्न कक्षाओं के मध्य)
2. न्याय पंचायत स्तर पर (NPRC) (विभिन्न स्कूलों के मध्य)
3. ब्लाक स्तर पर (BRC) (विभिन्न पंचायतों के मध्य)
4. जिला स्तर पर (विभिन्न ब्लाकों के बीच)
5. मंडल स्तर पर (विभिन्न जिलों के बीच)
6. प्रदेश स्तर पर (विभिन्न मंडलों के बीच)

7. *राष्ट्रीय स्तर पर (विभिन्न प्रदेशों के बीच)*

क्षेत्रीय खेल प्रतियोगिता

ग्रामीण क्षेत्रों में बच्चों को खेल के प्रति प्रोत्साहित करने के लिए क्षेत्रीय खेलकूद प्रतियोगिताएँ सम्पन्न कराई जाती हैं। ये प्रतियोगिताएँ खेल निदेशालय द्वारा आयोजित होती हैं:-

1. *ब्लाक स्तर पर प्रतियोगिता*
2. *जिला स्तर पर प्रतियोगिता*
3. *मंडल स्तर पर प्रतियोगिता*
4. *प्रदेश स्तर पर प्रतियोगिता*

इसे भी जानों -

खेल निदेशालय द्वारा प्रतिवर्ष जिलों में खेल शिविर का आयोजन किया जाता है। इन शिविरों में 8 *वर्ष से* 10 *वर्ष आयु तक के बालक/बालिकाओं को प्रारम्भ मे स्थानीय शिविर में रखा जाता है। इन शिविरों में परीक्षक बच्चों की खेल क्षमता को परखकर उसी के आधार पर उन्हें आगे के खेलों के लिए तैयार करते हैं। खेल-निदेशालय द्वारा एक निर्धारित कार्यक्रम के अन्तर्गत प्रशिक्षण एवं प्रतियोगिताओं के कार्यक्रम आयोजित किये जाते हैं।*

आपने, अपने विद्यालय की रैली अवश्य देखी होगी। इस रैली में होने वाले खेल जैसे दौड़, कूद, कबड्डी, कुश्ती आदि की प्रतियोगिताओं में अवश्य भाग लिया होगा। यही खेल ब्लॉक स्तर पर भी होते हैं। ये खेल जनपद, राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भी खेले जाते हैं।

आइए अब हम कुछ खेलों के बारे में जानें -

1. *कबड्डी*

- *कबड्डी खुले मैदान में दो टीमों के बीच खेला जाने वाला खेल है। इसमें एक टीम में कुल बारह खिलाड़ी होते हैं। खेलते समय सात खिलाड़ी प्रत्येक टीम मे खेलते हैं और पाँच खिलाड़ी अतिरिक्त होते हैं।*
- *यह खेल* 15-15 *मिनट की दो पालियों में होता है। दोनों पालियों के बीच* 5 *मिनट का मध्यावकाश होता है।*
- *खेल का मैदान* 11 *मीटर लम्बा व* 8 *मीटर चैड़ा, आयताकार होता है। यह दो बराबर भागों में बँटा होता है।*
- *टॉस के साथ खेल शुरु होता है। यह टॉस जीतने वाली टीम की इच्छा पर है कि*

वह पाले को चुने या विपक्षी के पाले में कबड्डी खेलने वाले को भेजने का निश्चय करें।

- *बीच की केन्द्रीय रेखा पार करने के पूर्व आक्रामक को स्पष्ट और ऊँची आवाज में कबड्डी-कबड्डी शब्द कहना चाहिए। विपक्षी के पाले में एक साँस में इसे दुहराते रहना चाहिए।*
- *यदि विपक्षी के पाले में आक्रामक की साँस टूट जाती है तो वह आउट हो जाता है।*
- *यदि विपक्षी के पाले में आक्रामक उनको छूकर केन्द्रीय या मध्य रेखा पार कर लेता है तो जितने विपक्षी खिलाड़ियों को छूकर आता है वह सभी आउट हो जाते हैं।*

2. *खो-खो*

- *खो-खो पोल की ऊँचाई* 1.2 *से* 1.25 *मीटर तथा मोटाई* 10-11 *सेमी होती है। खो-खो दो टीमों के बीच खेला जाने वाला खेल है। एक टीम में बारह खिलाड़ी होते हैं। खेलते समय नौ खिलाड़ी प्रत्येक टीम में खेलते हैं। तीन खिलाड़ी अतिरिक्त होते हैं।*
- *खो-खो का मैदान आयताकार होता है। इसकी लम्बाई* 25 *मीटर तथा चैड़ाई* 14 *मीटर होती है।*
- *इस खेल में प्रत्येक पक्ष को दो बार पीछा करना और दो बार भागना होता है।*
- *एक पारी* 7 *मिनट की होती है।*
- *यह बात टॉस जीतने वाली टीम की इच्छा पर है कि वह पीछा करे या भागे।*
- *पीछा करने वाली टीम के खिलाड़ी एक के बाद एक बने वर्गों में एक दूसरे के विपरीत मुँह करके बैठते हैं।*
- *पीछा करने वालों में से एक सक्रिय पीछा करने वाला होता है।*
- *दूसरे पक्ष के खिलाड़ी भागने वाले कहलाते हैं। एक बार में तीन भागने वाले खिलाड़ी पाले में उतरते हैं, जो कहीं भी खड़े हो सकते हैं।*
- *संकेत मिलने पर सक्रिय पीछा करने वाला दौड़ता है और भागने वालों को हाथ से छूकर उन्हें आउट करने का प्रयास करता है।*

- सक्रिय पीछा करने वाला केन्द्रीय गली को पार नहीं करेगा और न ही इसके अन्दर प्रवेश करेगा परन्तु गली के एक ओर खड़े होकर या भागते हुए वह गली के दूसरी ओर भागने वाले को हाथ से छू सकता है।
- सक्रिय पीछा करने वाले को पोस्ट रेखा पहुँचने तक एक ही दिशा में भागना होगा। उसे पीछा करने वाली टीम अपनी टीम के बैठे हुए खिलाड़ियों में से किसी एक को खो देनी होगी या पोस्ट-रेखा तक जाकर, फिर से मुड़कर पीछा कर सकता है।
- सक्रिय पीछा करने वाला केन्द्रीय गली में बैठे हुए अपने टीम के खिलाड़ियों को पीठ की तरफ से हाथ से छूकर खो देगा।
- भागने वाले को सक्रिय पीछा करने वाला छू ले तो वह आउट (बाहर) हो जायेगा।
- एक बैच के समस्त खिलाड़ियों के आउट होने एवं किसी भी दशा में सक्रिय पीछा करने वाले खिलाड़ी के निर्धारित मैदान के बाहर चले जाने पर एक खो देना अनिवार्य होता है।
- खो-खो खेल में कोई भी समय अवरोध या टाइम आउट नहीं होता है।

कुछ अन्य खेल

1. *टच एण्ड पास*-**(Touch and Pass)***इस खेल में दो टीम होती हैं प्रत्येक* 13-13 *खिलाड़ी होते हैं, इसमें टॉस जीतने वाली टीम 'पास' या कोर्ट का चुनाव करती है। खेल प्रारम्भ होने पर 'पास' वाली टीम बॉल को लेकर तेजी से विरोधी टीम की ओर बढ़ती है तथा खिलाड़ी बिना छुए हुए, अपने को बचाते हुए विरोधी टीम की गोल रेखा के पार फेंककर गोल करने का प्रयास करते हैं। यहाँ 'छू' जाने का अर्थ, जिस खिलाड़ी के पास बॉल हो उसे थपकी मारना है, न कि धक्का देना, भिड़ जाना या पकड लेना है।*

नोट-इस खेल की समयावधि 20 *मिनट है, इस दौरान जो टीम अधिक गोल करती है वह विजयी घोषित होती है, यदि इस* 20 *मिनट में दोनों टीम बराबर गोली करती हैं तो* 5 *मिनट का समय और देकर दोनों टीमों को* 3-3 *फ्री हिट दी जाती है जो टीम हिट्स को अधिक गोल में परिवर्तित करेगी वही टीम विजयी होगी।*

2. *घेरों में टप्पा देना-इस खेल में* 4-4 *खिलाड़ियों के गुरप बनाये जाते हैं, प्रत्येक*

समूह के लिए एक फुटबॉल या टेनिस बॉल होना आवश्यक है। खिलाड़ियों के प्रत्येक समूह के लिए लगभग 3 से 4 फुट के व्यास का एक घेरा चूना या खड़िया की सहायता से बनाया जाता है। घेरे में खिलाड़ी यथास्थान खड़े हो जाता है तथा गेंद को टप्पा देकर एक खिलाड़ी से दूसरे खिलाड़ी तक पहुँचाया जाता है। खिलाड़ी बॉल को पकड़े बगैर ज्यादा से ज्यादा टप्पे देने की कोशिश करते हैं। जब गेंद का टप्पा घेरे के अन्दर पड़ता है तभी सही 'रिटर्न' माना जायेगा, अन्यथा फाउल (Foul) माना जायेगा। यदि कोई खिलाड़ी गेंद को घेरे में नहीं लौट पाता, इस स्थिति में विपक्षी टीम को एक अंक मिल जायेगा।

3. लम्बीकूद

कूद में भाग लेने वाले को निर्धारित पथ से दौड़ते हुए टेक-ऑफ बोर्ड पर पैर रख कर कूदना होता है। कूदते समय यह ध्यान रहे कि सफेद चूने की रेखा पर पैर न पड़े तथा कूदने के उपरान्त शरीर का कोई भी अंग कूद स्थान से पीछे न छुए।

आओ, खेल-पुरस्कारों को जानें

खेलों के विकास के लिए प्रोत्साहन स्वरूप अनुदान एवं पुरस्कार दिए जाते हैं। हमारे देश में केन्द्र एवं राज्य सरकारों द्वारा खेल के विकास के लिए निम्नलिखित पुरस्कार दिए जाते हैं-

राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार

यह पुरस्कार 1991 से शुरू हुआ। यह खेल का राष्ट्रीय स्तर पर सर्वोच्च पुरस्कार है। हमारे देश में यह पुरस्कार विश्वनाथन आनन्द (शतरंज), के0 मल्लेश्वरी एवं एन0कुंजूरानी (भारोत्तोलन), लेण्डर पेस (टेनिस), सचिन तेंदुलकर (क्रिकेट), धनराज पिल्लै (हॉकी), पुलेला गोपीचन्द (बैडमिंटन) तथा ज्योतिर्मय सिकदर, के0एम0 वीनामोल, अंजू बॉबी जार्ज को (एथलेटिक्स) मिल चुका है। इस पुरस्कार में एक प्रशस्ति पत्र, एक मेडल तथा रु. 7,50000/- (सात लाख पचास हजार) की धनराशि नगद प्रदान की जाती है।

2017 में राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार देवेंद्र झझारिया (पैराएथलीट), सरदार सिंह को हॉकी में दिया गया है।

अर्जुन पुरस्कार

वर्ष 1961 में अर्जुन पुरस्कार शुरु किया गया। यह सबसे अच्छे खिलाड़ियों को दिया

जाने वाला खेल का एक राष्ट्रीय पुरस्कार है। इस पुरस्कार में अर्जुन की कांस्य प्रतिमा, एक प्रशस्ति-पत्र, पाँच लाख रुपये नगद और समारोह परिधान शामिल होता है।

द्रोणाचार्य पुरस्कार

यह पुरस्कार वर्ष 1985 से प्रारम्भ किया गया। द्रोणाचार्य पुरस्कार उन प्रशिक्षको को दिया जाता हैं, जिन्होंने वर्ष के दौरान उत्कृष्ट सफलता हासिल करने वाली टीम या खिलाड़ी को प्रशिक्षित किया है। इस पुरस्कार में पाँच लाख रुपये नगद, द्रोणाचार्य की एक प्रतिमा, एक प्रशस्ति पत्र, एक समारोह परिधान और एक टाई दी जाती है।

लक्ष्मण पुरस्कार

यह पुरस्कार उत्तर प्रदेश शासन द्वारा उन खिलाड़ियों को दिया जाता है जिनका वर्षभर में बहुत अच्छा प्रदर्शन होता है। इसमें पुरस्कार की नगद धनराशि 50,000 रुपये तथा प्रशस्ति पत्र दिया जाता है।

रानी लक्ष्मी बाई पुरस्कार

यह पुरस्कार उत्तर प्रदेश शासन द्वारा उन महिला खिलाड़ियों को दिया जाता है जिनका राज्य एवं राष्ट्र स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन होता है। इसमें पुरस्कार की नगद धनराशि 50,000 रुपये तथा प्रशस्ति पत्र प्रदान किया जाता है।

इन्हें भी जानों-

- उत्कृष्ट युवा क्लबों को पुरस्कार

युवा क्लबों द्वारा राष्ट्र-निर्माण में सक्रिय भागीदारी को प्रोत्साहित करने के लिए वर्ष 1992-93 में यह योजना प्रारम्भ की गयी। यह योजना तीन स्तरों- जिला, राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर चलाई जा रही है।

- खेल छात्रवृत्ति योजना

वर्ष 1970-71 में शुरू खेल प्रतिभा-खोज छात्रवृत्ति योजना ने 1997 में खेल छात्रवृत्ति योजना का रूप ले लिया। इस योजना के अन्तर्गत राष्ट्रीय स्तर, राज्य स्तर और विश्वविद्यालय/कॉलेज स्तर पर छात्रवृत्तियाँ दी जाती हैं।

हमने जाना - खेलों का प्रबंधन एवं नियोजन, खेल समिति, विद्यालयीय प्रतियोगिताएँ, क्षेत्रीय खेल एवं खेलों से संबंधित पुरस्कार एवं छात्रवृत्ति।

अभ्यास

1. ***खेल प्रबन्धन से तुम क्या समझते हो*** ?
2. ***खेल नियोजन क्यों आवश्यक है*** ?
3. ***खेल समिति के पद बताइए*** ?
4. ***अर्थव्यवस्था समिति का कार्य बताइए।***
5. ***खेल उपकरण समिति क्या कार्य करती है*** ?
6. ***प्रतियोगिता कितने प्रकार की होती है*** ?
7. ***अन्तर विद्यालयीय प्रतियोगिता से होने वाले लाभ बताइए।***
8. ***क्षेत्रीय खेलकूद प्रतियोगिता क्यों आयोजित की जाती है*** ?
9. ***भारत में खेले जाने वाले प्रमुख खेलों के नाम लिखिए।***
10. ***खो-खो खेल के एक टीम में कितने सदस्य होते हैं*** ?

सही जोड़े बनाइए-

अ	***ब***
लम्बीकूद	***साँस***
कबड्डी	***पोस्ट लाइन***
खो-खो	***टेक ऑफ***

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

(***क***) ***द्रोणाचार्य पुरस्कार*** .... ***को दिया जाता है।***
(***ख***) ***अर्जुन पुरस्कार*** .... ***को दिया जाता है।***

सही **(T)** ***और गलत*** **(F)** ***का निशान लगाइए-***

(***क***) ***कबड्डी में साँस टूटने पर खिलाड़ी आउट नहीं होता है।*** ( )
(***ख***) ***अर्जुन पुरस्कार प्रशिक्षकों को दिया जाता है।*** ( )
(***ग***) ***खो-खो खेलते समय प्रत्येक टीम में*** 9 ***खिलाड़ी होते हैं।*** ( )

प्रोजेक्ट वर्क -

1. ***अपने खेल शिक्षक/शिक्षिका के सहयोग से विद्यालय में किसी भी खेल***

प्रतियोगिता का आयोजन कीजिए। विद्यालय के अन्य शिक्षक एवं छात्र/छात्राओं की मदद से उसके प्रबन्धन का कार्य करें।

2. ***आपके विद्यालय में कबड्डी का मैच होता होगा, उसके प्रबन्धन के लिए एक कार्य योजना बनाइए।***